

Inhalt

DIE BASICS **11**

Die fünf Sinne und ihre Bedeutung..... 13

Welche Aufgaben haben Geruchs- und Geschmackssinn? 15

Riechen und Schmecken – wie funktioniert das eigentlich?..... 19

Riechen 19

Schmecken..... 27

Jetzt wird's etwas kompliziert – Essen und Trinken32

ERST RIECHEN, DANN PROBIEREN **31**

Ohne Geruch kann's gefährlich werden39

Ursachen von Riech- und Schmeckstörungen42

Riechen42

Postinfektiöse Riechstörung.....42

Posttraumatische Riechstörung 44

Sinunasale Riechstörung 46

Weitere Ursachen 47

Schmecken..... 49

So wird die Diagnose gestellt 51

MEIN WEG ZURÜCK ZUM RICHTIGEN RIECHER..... 59

Wie kann ich meinen Geruchssinn trainieren?.....	61
Riechtraining.....	61
Anleitung Riechtraining.....	64
Welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	74
Wird alles wie davor?	77
Was kann ich sonst noch tun?	82
Was kann ich in der Küche berücksichtigen?	85

AUSBLICK 91

Was wird die Zukunft bringen?	93
Das Wichtigste in Kürze	95
Kontaktadressen.....	98
Anhang.....	101
Begriffserklärungen	101
Stichwortverzeichnis.....	105
Über die Autoren.....	110