

# 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 Trinken .....	32

## **ERST RIECHEN, DANN PROBIEREN** 37

Ohne Geruch kann's gefährlich werden .....	39
Ursachen von Riech- und Schmeckstörungen .....	42
Riechen .....	42
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**

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

# **AUSBlick 91**

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