

# Reuktraining met geurflesjes is niet langer ‘homeopatische flauwekul’



Mark Friebel deed reuktraining na een coronabesmetting. Beeld Arie Kievit

Het werd weggewuifd als homeopathische quatsch, maar staat nu in de medische richtlijnen: reuktraining voor coronapatiënten met aanhoudend reukverlies. Een KNO-arts knapte er zelf van op.

Maurice Timmermans 27 juni 2022, 01:00

Twee maanden geleden opende Mark Friebel de klikeo achter zijn huis en rook helemaal niets. “Ik was net positief getest op corona, dus één en één was twee. Koffie smaakte ook nergens

meer naar. Het was als water met een bitter nasmaakje, en aardbeien smaakten alleen nog naar suiker.”

Friebel werkt in Zuid-Holland als KNO-arts bij het Albert Schweitzer ziekenhuis en kent de verhalen van patiënten als geen ander. Nu ervoer hij zelf wat reukverlies betekent. “Waar doe ik het voor, vroeg ik me tijdens het eten af. Alleen de basissmaken als zoet, bitter, zout en zuur proefde ik nog, in de verte. Nu weet ook de dokter hoe het is, dacht ik. En ja, sindsdien kan ik me beter inleven in mijn patiënten. Al heb ik een milde vorm gehad, zonder reukvervormingen of -hallucinaties.”

Net zoals hij dat zijn patiënten al jaren aanraadde, startte Friebel met reuktraining. Hij wist dat die kan helpen bij reukverlies na onder meer virale infecties, zoals corona. Sinds kort staat de training in de officiële richtlijnen, en worden artsen dus geacht om die voor te schrijven aan coronapatiënten die vier weken na de besmetting nog steeds niets of vervormd ruiken.

### **Het kan thuis aan de keukentafel**

Reuktraining is niet iets waarvoor je naar het ziekenhuis moet. Het kan thuis aan de keukentafel. Je koopt bij de drogisterij een set geurflesjes met etherische oliën, die ruiken naar roos, kruidnagel, eucalyptus en citroen. Die geuren snuif je twee keer per dag op, twintig seconden per flesje. Helpt het niet, dan wachten er andere oliën. De training duurt een half jaar.

Friebel laat er geen gras over groeien. “Uit de vakliteratuur is bekend dat de kans op herstel groter is als je snel begint. En: hoe bewuster je aan de oliën ruikt, hoe meer effect. Dus kijk naar het

etiket op het flesje en denk ook aan een roos. Bij mij drongen per week de verschillende geuren beter tot me door.”

Tien jaar geleden, toen de Duitse professor Thomas Hummel de training presenteerde, deed menig arts het af als homeopathische flauwekul. Inmiddels blijkt uit omvangrijk onderzoek dat 40 procent van de patiënten met een virusinfectie opknapt, zegt Wilbert Boek, KNO-arts bij het reuk- en smaakcentrum van het Ziekenhuis Gelderse Vallei. “Dat is wel minder dan de helft, en daar moeten patiënten zich bewust van zijn, anders is na een half jaar de teleurstelling des te groter.”



Beeld Arie Kievit

Het reukverlies vloeit waarschijnlijk voort uit een ontsteking die de cellen rond de reukzenuw aantast, zegt Boek. “Daar zitten echter ook stamcellen en we vermoeden dat de training die cellen prikkelt om uit te groeien tot nieuwe reukcellen.”

De reuktraining is vooralsnog het enige wat helpt. Al is de hoop van Boek gevestigd op ontstekingsremmers. Samen met de universiteiten van Utrecht en Wageningen heeft hij zojuist een studie afgerond naar het effect van prednison op reukverlies bij meer dan honderd coronapatiënten. “We zijn de eersten wereldwijd die dit onderzoeken.”

Daarnaast verwacht hij veel spontaan herstel, ook na twee jaar nog. “Het coronavirus pakt vooral de cellen rondom de reukzenuw aan en laat de zenuw zelf in tact. Daarom geloof ik dat aardig wat mensen op de lange termijn kunnen opknappen. Ik roep dat ook tegen al mijn patiënten, al is het slechts een persoonlijke theorie.”

Friebel heeft zijn reuk weer terug, maar nog niet helemaal. “Vorige week liep mijn assistente de spreekkamer binnen en schrok van de sterke parfumlucht van de laatste patiënt. Dat zou ik een paar maanden geleden ook hebben geroken, maar nu had ik het niet in de gaten.”

### **Partner ruikt naar rotte eieren**

Kirsten Jaarsma viel tien jaar geleden van de trap, kwam op haar hoofd terecht, en ruikt sindsdien niets meer. “Vreselijk”, zegt de voorzitter van de patiëntenvereniging Reuksmaakstoornis. Maar toch ruikt ze liever niets (anosmie) dan een vervormde geur (parosmie), waar veel coronapatiënten mee kampen.

“Op ons forum vind je berichten over paprika die stinkt als een open riool, komkommer die aan verbrand plastic doet denken, en koffie die naar lijken ruikt. Sommigen krijgen geen hap meer door de keel, vallen vele kilo’s af en een enkeling krijgt sondevoeding. Anderen kunnen hun eigen lichaamsgeur

niet meer verdragen, of die van hun partner, omdat die naar rotte eieren ruikt.”

Ook geurhallucinaties (fantosmie) komen voor. “De een staat midden in de nacht in paniek naast het bed omdat-ie wakker is geschrokken van een gaslucht, die er niet is. Een ander wandelt in het bos en krijgt de geur van een klike niet meer uit z'n neus, ook de rest van de dag niet.”