

### Første duft sæt:

Hvor **intense** lugter/dufter du

#### Glas 1:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst intens mest intens

#### Glas 2:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst intens mest intens

#### Glas 3:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst intens mest intens

#### Glas 4:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst intens mest intens

Hvor **behagelig** er luften/duften

#### Glas 1:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst behagelig mest behagelig

#### Glas 2:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst behagelig mest behagelig

#### Glas 3:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst behagelig mest behagelig

#### Glas 4:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst behagelig mest behagelig

### Andet duft sæt:

Hvor **intense** lugter/dufter du

#### Glas 1:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst intens mest intens

#### Glas 2:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst intens mest intens

#### Glas 3:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst intens mest intens

#### Glas 4:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst intens mest intens

Hvor **behagelig** er luften/duften

#### Glas 1:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst behagelig mest behagelig

#### Glas 2:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst behagelig mest behagelig

#### Glas 3:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst behagelig mest behagelig

#### Glas 4:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Mindst behagelig mest behagelig

# Duftetræning



*Peter Tingsgaard Ph.d.  
Speciallæge i øre- næse- halssygdomme  
Korsgade 6, 1 4200 Slagelse  
Patienttlf.: 5853 3854  
Fax: 5850 3932  
[www.tingsgaard.dk](http://www.tingsgaard.dk)*

## Sådan fungerer lugtesansen.

Lugte/dufte aktiverer små sanseceller (kaldet lugtereceptorer) i loftet af næsehulen. Man har typisk 350 forskellige lugtereceptorer, som bliver aktiveret i varierende grad af forskellige lugte/dufte.

Når en lugt/duft aktiverer et bestemt mønster af lugtereceptorer, kan hjernen identificere lugten/duften, ligesom når vi med synet kan genkende et billede eller et ord.

## Derfor hjælper lugtetræning

Når lugtesansen er beskadiget, får man ikke det samme mønster af aktiverede lugtereceptorer som tidligere. Der opfattes kun brudstykker - og nogle gange slet ikke.

Ved igen og igen at forsøge at aktivere lugtereceptorerne, kan gendannelsen af nye lugtereceptorer stimuleres, mens hjernen på samme tid trænes til at genkende det nye (begrænsede) mønster af lugtereceptoraktivering.

Træningen kan altså hjælpe på:

- Dannelsen af nye lugtesanseceller i næsen
- Hvordan hjernen fortolker lugte/dufte.

## Sådan gør du:

### 1. Sammensæt et lugtetræningssæt

- Brug glas med krydderier eller æteriske olier, købes i Helsekost eller på internettet.

- Et sæt består af 4 dufte, **f.eks.** citron, rose, eukalyptus og nellike

- Skift duftene i dit lugtetræningssæt ud hver 3. måned for størst effekt

### 2. Træn i 10 minutter 2 gange dagligt, hver dag

- Duft til dine udvalgte dufte én efter én, hvorefter du starter forfra igen - også selvom du ikke føler, at du umiddelbart kan registrere dem.

- Hold fokus under træningen og brug god tid ved hver duft. Prøv evt. med lukkede øjne.

### 3: Vi anbefaler at du fastholder træningen i 9-12 måneder.

Oftest kommer bedringen meget langsomt og kan derfor være svær at registrere. Du kan holde styr på dine fremskridt på denne måde:

Hver gang du starter på et sæt med 4 dufte skal du **skrive et par ord** om, hvad de lugter/dufter af.

Desuden skal du notere hvor **intense og behagelige** du lugter/dufter på en skala fra 1-10.

Efter de 3 måneders træning vurderes skalaen igen.

### Gentages hver gang du starter på et nyt sæt.

Skriv et par ord om, hvad du lugter/dufter

#### Første duft sæt:

Glas 1: \_\_\_\_\_

Glas 2: \_\_\_\_\_

Glas 3: \_\_\_\_\_

Glas 4: \_\_\_\_\_

#### Andet duft sæt:

Glas 1: \_\_\_\_\_

Glas 2: \_\_\_\_\_

Glas 3: \_\_\_\_\_

Glas 4: \_\_\_\_\_

**Se fortsættelse bagpå folderen**