

Wie das stinkt! Geruchsempfindlichkeit in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft kommt mit allerlei großen und kleinen Problemen daher. Ein sehr häufig vorkommendes Phänomen in der Kugelzeit ist die Geruchsempfindlichkeit, die sowohl Unwohlsein als auch starke Übelkeit bewirken kann.

Was riecht denn da so streng?

Eine schwedische Studie hat ergeben, dass etwa 70 % der schwangeren Frauen vor allem im ersten Trimester über ein erhöhtes Geruchsvermögen verfügen. Ungefähr die Hälfte empfindet dabei einige Gerüche als extrem eklig, das bekannteste Beispiel ist der Fischgeruch, der so manch eine Frau schon als schwanger überführt hat. Gerüche, die vorher als gut duftend wahrgenommen wurden, können während der Schwangerschaft als stinkend empfunden werden. Gerüche, die ohnehin nicht angenehm sind, werden nahezu unerträglich.

Im kostenlosen Ratgeber von <http://www.bambiona.de/thema/schwangerschaft> gibt's noch mehr interessante Infos und Tipps rund um die Schwangerschaft.

Woher kommt das erhöhte Geruchsempfinden?

Wissenschaftlich ist dieser Zustand bisher ungeklärt. Mediziner gehen jedoch davon aus, dass es sich bei dieser Reaktion, die Hyperosmie genannt wird, um einen Schutzmechanismus des Körpers der werdenden Mutter handelt. Die Schwangere wird so davon abgehalten, bestimmte Stoffe zu sich zu nehmen, die dem ungeborenen Kind schaden könnten, zum Beispiel Nikotin, Ethanol oder Koffein.

Was kann gegen die Empfindlichkeit getan werden?

Die gute Nachricht zuerst: Meist endet die Geruchsempfindlichkeit nach einigen Wochen, spätestens nach Ende der Schwangerschaft. Dennoch ist der akute Zustand für einige Schwangere unerträglich, weshalb sie die entsprechenden Düfte zu meiden versuchen sollten. Da dies nicht immer möglich ist, können das Lüften der Wohnung und das Verbreiten von wohlriechenden Düften helfen. Das Aufstellen von Gewürzschalen mit Anis, Vanille oder Zimt, Blumen, Duftkerzen oder getrockneten Früchten kann Abhilfe schaffen. Auch ätherische Öle haben sich für manch Schwangere als hilfreich erwiesen.