

Wahrnehmungstest

IHRE SINNE SCHÄRFEN SICH

Wussten Sie, dass

- ▶ jede Zigarette, die Sie geraucht haben, Ihre Geruchs- und Geschmackssinne abgestumpft hat?
- ▶ der Rauch jeder Zigarette die sensiblen Zellen in Ihrem Mund und Ihrer Nase, die Sie brauchen, um Geschmack und Geruch wahrzunehmen, geschädigt hat?

und

- ▶ wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, regenerieren diese Zellen
- ▶ Ihr Geruchs- und Geschmackssinn wird sich innerhalb weniger Wochen deutlich verbessern

Schmecken und riechen Sie die Verbesserung Ihrer Sinne

Diese Verbesserung geschieht schrittweise, anfänglich fällt es Ihnen vielleicht gar nicht auf.

Eine Möglichkeit, um die Vorteile der Rauchentwöhnung zu dokumentieren, ist der Wahrnehmungstest.

Während Ihrer Rauchentwöhnungsphase können Sie regelmäßig Ihren Geruchs- bzw. Geschmackssinn testen

Testen Sie Ihren Geruchs- bzw. Geschmackssinn

Testen Sie regelmäßig ihren Geruchssinn, indem Sie beispielsweise an Blumen riechen – und Ihren Geschmackssinn, indem Sie beispielsweise etwas Süßes essen.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie bei jedem Wahrnehmungstest an den gleichen Dingen riechen bzw. das Gleiche essen.

Notieren Sie Ihr Empfinden durch Ankreuzen auf den nachfolgend aufgeführten:

A. Geruchssinn-Skala

und

B. Geschmackssinn-Skala

Testen Sie Ihren Geruchssinn.

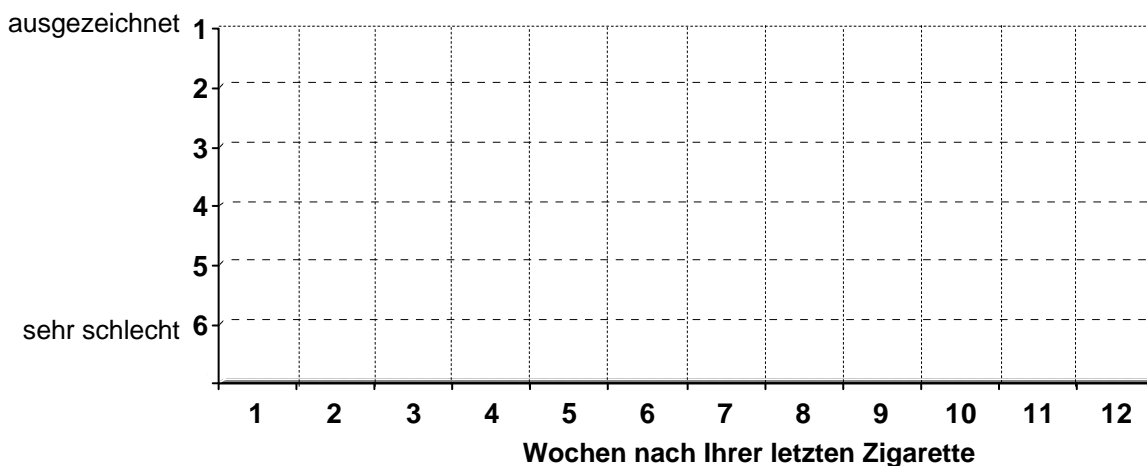
Um die Veränderung Ihres Geruchssinns besser wahrzunehmen, können Sie dieses auf den nachfolgend aufgeführten Grafiken leicht dokumentieren, indem Sie regelmäßig beispielsweise an Blumen riechen.

Notieren Sie Ihr Empfinden durch Ankreuzen auf der Geruchssinn-Skala entsprechend den Schulnoten von

1=ausgezeichnet bis 6=sehr schlecht

in Abhängigkeit von den Wochen nach Ihrer letzten Zigarette. Wenn Sie dann die Kreuze miteinander verbinden, können Sie das Schärfen Ihres Geruchssinns deutlich erkennen:

A. Geruchssinn-Skala



Testen Sie Ihren Geschmackssinn

Analog dazu können Sie die Veränderung Ihres Geschmackssinns auf der nachfolgend aufgeführten Geschmackssinnskala dokumentieren, indem Sie regelmäßig beispielsweise etwas Süßes essen.

Notieren Sie auch hier Ihr Empfinden.

B. Geschmackssinn-Skala

