Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 12: Flechten : die unbekannten Winzlinge

Artikel: Welch ein Duft!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558159

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gerüche können das Wohlbefinden steigern, aber auch beeinträchtigen. Düfte sind Boten: Sie können uns warnen, sie rufen Erinnerungen wach und lösen körperliche Reaktionen aus.

Welch ein Duft!

Beim Spaziergang durch einen Rosengarten, beim Schälen einer Orange oder beim Verreiben eines Lavendelzweigs zwischen den Fingern, sperrt jeder gern die Nase auf. Aber was genau riechen wir dabei? Es sind die ätherischen Öle, die Gewürzen, Kräutern, Blumen und Früchten das besondere Aroma, den ganz eigenen Duft und den typischen Geschmack verleihen. In der Aromatherapie benutzt man sie, um körperliche und seelische Zustände zu beeinflussen.

Mit keinem anderen Sinn nehmen wir so schnell wahr, wie mit unserem Geruchssinn. Wir halten die Nase in die Luft, um die frische Winterluft einzuatmen und sagen dabei: «Es riecht nach Schnee!» Ohne dass sich etwas verändert hat, fühlen wir uns auf einmal pudelwohl. Oder wir spazieren mit unseren Kindern über den Markt, riechen Lebkuchen, Glühwein, Honig, Kardamon und, kaum haben wir diese Düfte wahrgenommen, sind sie auch schon da: Die Geschichten aus der Kindheit! Wir sehen unsere Mutter damals zu Hause den Lebkuchen backen und erinnern uns an den Grossvater, der am späten Abend kam, um Nüsse und Äpfel vorbeizubringen.

Gerüche sind Anker der Erinnerung

Düfte wie ein Waldboden nach dem Sommerregen, frisches Heu oder der Wohlgeruch von Orangen, Tannen und Zimt, wirken wie kleine Zauber. Kaum sind sie uns in die Nase gestiegen, tragen sie uns auch schon weg, in die weit entfernte Zeit der Kindheit. Der Geruch ist wie ein Seil, ein Anker in eine ferne Zeit, zu Momenten, an die wir schon lange nicht mehr dachten. Wie roch die Welt damals, als wir selbst noch bei einem Erwachsenen an der Hand gingen?

Die Nase im Wind

Bevor wir selbst realisieren, was uns da in die Nase gestiegen ist, oder unsere Augen den Duftauslöser finden, schickt uns das Gehirn schon die passenden Bilder und Emotionen, denn mit dem Geruch blicken wir nicht allein nur zurück, sondern wir bekommen auch die dazugehörenden Gefühle mitgeliefert. Nachdem uns ein Geruch die Nase emporgestiegen ist, gelangt er in das limbische System, in dem sich die Schaltzentrale für die ursprünglichen emotionalen Instinkte wie Freude, Sympathie und Antipathie, Trauer, Glück, Fluchtdrang und viele andere mehr befindet. Doch was genau ist dieses System?

Entwicklungsgeschichtlich gehört das limbische System zu den ältesten Regionen des Gehirns, genauer gesagt zu dem Teil, der für die lebenserhaltenden, vegetativen Funktionen zuständig ist – also für die Atmung, die Herzfunktion, die Verdauung und die Ausscheidung. In der Urzeit waren Mensch und Tier auf ihre Nase angewiesen, um wichtige, lebensnotwendige Informationen zu erhalten. Über die Nase wurde eine Fährte aufgenommen, eine Beute geortet, der Wetterwechsel gerochen, Feuer wahrgenommen, Sexualpartner, Freunde und Feinde wurden beschnuppert und gewittert.

Spuren legen und Fährten aufnehmen

Heute sind wir in dieser Form nicht mehr auf unsere Nase angewiesen. Dennoch, und meist ohne dass wir es bewusst realisieren, reagieren wir auch heute noch auf Gerüche. Wir können einen Menschen riechen, jemand soll gefälligst verduften oder, wie in dem oben zitierten Beispiel, wir verspüren eine unerklärliche Sehnsucht, wenn wir bestimmte Düfte aus der Zeit unserer eigenen Kindheit wahrnehmen. Frauen bedienen sich schon seit Jahrtausenden dieser Nase-Gehirn-Verbindung. Es geht um eigenes Wohlgefühl, oft aber auch darum, auf andere zu wirken. Ein besonders guter Duft wird bemerkt und nicht vergessen. Das wusste schon Cleopatra. Mit Milch & Honig, Essenzen & Lotionen pflegte sie sich und ihre Schönheit. Sie betörte, legte eine Duft-Spur an. Die Menschen – Männer? – um sie herum folgten ihr schnuppernd.

Besser arbeiten, mehr kaufen – dank Duft

Sind wir heute einem Menschen auf der Spur, ist es nicht mehr nötig, seine Fährte mit der Nase aufzunehmen, und suchen wir einen besonderen Ort, eine bestimmte Strasse, hilft uns das Navigationssys-

tem im Wagen. Insofern hat sich unsere Situation zu der unserer Vorfahren erheblich verändert. Geblieben ist jedoch der Zusammenhang von Geruch, hormoneller Steuerung und emotionalem Verhalten. Die Geschäftswelt hat dies erkannt und beduftet schon seit langem Verkaufsräume, um die Umsätze zu steigern. Unserer Nahrung werden Aromen zugesetzt, amerikanische und japanische Firmen sorgen in den Büros für Düfte, welche die Konzentrationsfähigkeit steigern und die Fehlerquote verringern können. Genutzt wird dabei das natürliche Bedürfnis, sich gerne dort aufzuhalten, wo die Luft gut riecht. Um jetzt zustimmend zu nicken, braucht es zwar keine wissenschaftlichen Untersuchungen, sie werden aber dennoch gemacht. Das, was wir von Natur aus wissen, ist auch mit Zahlen, Kurven, Fakten ordentlich belegt.

Düfte für Körper und Seele

Die Wissenschaft hat festgestellt: Lavendel stimmt uns gelassen, Rose sinnlich, Bergamotte muntert auf. Aber auch in der Nacht, im Schlaf, beeinflussen uns Düfte. Tests haben gezeigt, dass sich bei einem Schlafenden Puls und Hirnströme erhöhen, liegt Pfefferminzduft in der Luft. Bei Lavendel werden diese Kurven flacher. Es ist inzwischen sogar nachgewiesen, in welchem Teil des Gehirns Gerüche wirken. Es heisst, selbst das Hormonsystem des Menschen wird von Düften mitgesteuert. Barbara Bernath-Frei: «Man hat festgestellt, dass Frauen, die über einen längeren Zeitraum zusammen wohnen, einen ähnlichen Menstruationszyklus bekommen. Die Körperausdünstung einer Frau gibt Auskunft darüber, in welcher Phase sie sich gerade befindet.» Das Einatmen von Düften löst also aus, dass wir uns plötzlich glücklich fühlen oder einsam und gestresst. Über die Nase bekommen wir Lust auf Sex, Lust auf Arbeit, Lust auf Essen. Düfte beruhigen das Gemüt, machen uns wach und bringen unser Immunsystem auf Trab. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen sich ein Duftlämpchen ins Zimmer stellen. Mittels einer kleinen Kerze werden ätherische Öle im Wasser erhitzt und bald schon strömen wunderbare Gerüche durch den Raum.

Barbara Bernath-Frei

1955 geboren, ist diplomierte Aromatologin und Atemtherapeutin. Sie begleitet Menschen in Entwicklungsprozessen. Als Seminarleiterin und Ausbilderin vermittelt sie ihr Wissen über die heilenden Düfte an Menschen in pflegenden Berufen. Barbara Bernath-Frei lebt in Zürich.
Neu auf dem Markt ist ihr Buch «Duft-Meditation – Das sinnliche Erlebnis für Körper, Geist und Seele »,
Verlag Kösel, 2001, gebunden,
ISBN 3-466-34434-4,
sFr. 27.90/DM 29.90/ATS 216.–

Das A und O: Reinheit und Natürlichkeit

Was ätherische Düfte sind, wissen die meisten Verbraucher jedoch nicht genau. Barbara Bernath-Frei: «Ätherische Öle sind die flüchtigen, duftenden Substanzen, die in Pflanzen für die sekundären Stoffwechselvorgänge zuständig sind und entweder Schutz oder Lockmittel sein können. Blüten duften und locken an. Der Duft von Wurzeln, Blättern und Samen hingegen soll oft eher Schädlinge fernhalten. Mittels Wasser-

dampfdestillation, Kaltpressung und Extraktion können die ätherischen Öle aus den Pflanzen gewonnen werden. Manche ätherischen Öle sind sehr kostbar. In einem einzigen Tropfen ätherischem Rosenöl steckt z.B. der Duft von dreissig Rosenblüten. Für einen Liter ätherisches Melissenöl müssen sieben Tonnen Zitronenmelisseblätter destilliert werden.

Oft sind einige dieser Öle unverhältnismässig günstig. Sie stehen im Supermarkt an der Kasse, sind in Ramschläden zu finden. Dazu Barbara Bernath-Frei: «Leider werden diese ätherischen Öle sehr häufig verfremdet. Sie sind dann alles andere als natürlich und rein. Um sicher zu sein, dass es sich tatsächlich um ein reines ätherisches Öl handelt, sollte man die Angaben auf dem Etikett beachten. Vermerkt sein sollten: hundert Prozent reines, natürliches ätherisches Öl, die botanische Bezeichnung und das Herkunftsland der Pflanze. Bei einem guten ätherischen Öl ist zudem die Gewinnungsart aufgedruckt, die verwendeten Pflanzenteile und das Verfalldatum. Ätherische Öle sollten in dunklen Glasflaschen gut verschlossen und kühl aufbewahrt werden. Eine kühle Lagertemperatur kann den natürlichen Verfall bis zu vier Mal verlangsamen.»

Synthetische Düfte halten länger. Das wissen Frauen, die gerne Parfüms benutzen. Die Frage bleibt, ob synthetische Düfte genauso wirken wie natürliche Aromen. Barbara Bernath-Frei: «Synthetische Öle eignen sich nicht für den therapeutischen Gebrauch, ausserdem scheinen einige von ihnen ein beträchtliches Allergiepotential aufzuweisen. Es gibt für mich aber noch einen anderen, sehr wichtigen Unterschied: Wenn Sie ein hundert Prozent reines ätherisches Öl kaufen, dann kaufen sie damit den Einfluss von Sonne, Wasser, Erde und Luft mit. Bei einem synthetischen Duftstoff gibt es diese natürlichen Energien nicht.»

Je nach Lust und Laune

Keine Frage, wer sich etwas Gutes gönnen möchte, kauft sein Öl im Fachgeschäft und achtet auf Natürlichkeit. Nur auf diese Weise werden Körper, Geist und Seele angesprochen. Der wohlige oder frische Geruch wird uns dann entspannen oder stimulieren, je nachdem, welche Duftnote wir gerade wählen.

Wer seinen Lieblingsduft kennt, kann dessen Wirkung nicht nur einschätzen, sondern auch gezielt einsetzen. In diesem Sinne werde ich mir zuhause einen Tee aufgiessen und Yasminöl («sinnlich, tröstend, wärmend, stärkend») in mein Lämpchen tröpfeln. Und welchen Duft mögen Sie am liebsten? Barbara Bernath-Frei: «Ich mag den Duft fast aller ätherischen Öle sehr gerne; manchmal liebe ich besonders die leichten, frischen, manchmal zieht es mich zu den geheimnisvollen hin. Seit Jahren ist mir jedoch Narde ein treuer Begleiter in jeder Lebenslage: Im Duft dieser Pflanze, die im Gebirge des Himalaya wächst, die Wurzeln im festen Fels verankert, das Köpfchen ganz nah beim Himmel, finde ich jenes grundsätzliche Vertrauen, das mich mein Menschsein lieben lässt.» • CW

Massageöl

50 ml Träger- oder Basisöl (kalt gepresste, biologsche Öle wie Olivenöl, Sesamöl, Weizenkeimöl) mit 10 bis 15 Tropfen ätherischem Öl vermischen.

Badezusatz

In eine halbe Tasse Milch 8 bis12 Tropfen ätherisches Öl mischen. Den Zusatz erst in das Wasser geben, wenn die Wanne voll ist. Keine hautreizenden Öle wie Thymian oder Zimt verwenden. Auch auf Zitrusöl kann mancher Hauttyp reagieren.