

Sabrina Herber | Eliane Zimmermann



# Aromatherapie für Kopf und Seele

Mit ätherischen Ölen gegen Stress,  
Müdigkeit und trübe Stimmung

Expertinnen-  
wissen und über  
100 Rezepte







Sabrina Herber | Eliane Zimmermann

# Aromatherapie *für Kopf und Seele*

Mit ätherischen Ölen gegen Stress,  
Müdigkeit und trübe Stimmung

# Inhalt



So wirken ätherische Öle **6**  
 Was genau sind „ätherische Öle“? **8**  
 Ätherische Öle – und wie sie mit uns  
 kommunizieren **10**  
 Die Nase als Hotline zur Seele **14**  
 Ein Gespräch mit Christine Lamontain:  
 Die Nase und ihr Gespür für den  
 richtigen Duft **18**

Grundbaustein Ernährung – unverzichtbar  
 für Glück und Gelassenheit **24**  
 Duftende Seelenschmeichler als Ergänzung **26**  
 Stress verursacht Entzündungen **28**  
 Homöostase – die Erhaltung des Gleich-  
 gewichts **30**  
 Wie werden ätherische Öle angewendet? **32**  
 Ätherische Öle kaufen und Rezepturen  
 mischen **34**

## Ätherische Öle: Heilmittel mit Persönlichkeit **37**

Neroli **38**  
 Lebe verspielt und kreativ **40**  
 Bergamotte **42**  
 Grapefruit **43**  
 Mandarine **44**  
 Orange **45**  
 Zitrone **46**  
 Tanke Klarheit und Frische **47**  
 Lorbeer **48**  
 Wacholder **49**  
 Weißtanne, Silbertanne **50**  
 Zirbelkiefer, Zirbe, Arve **51**  
 Zypresse **52**  
 Lasse dich schützend umhüllen **53**  
 Römische Kamille **54**  
 Lavendel **55**

Melisse **56**  
 Rose **57**  
 Rosengeranie **58**  
 Finde zu Stabilität und Kraft **59**  
 Angelikawurzel **60**  
 Basilikum **61**  
 Benzoe Extrakt **62**  
 Vetiver **63**  
 Zeder **64**  
 Genieße die Fülle des Lebens **65**  
 Jasmin **66**  
 Sandelholz **67**  
 Tonkabohne **68**  
 Vanille **69**  
 Ylang Ylang **71**



## Trübe Gedanken vertreiben – Licht für Herz und Seele 73

- Depressive Verstimmung 74
- Herbstblues & Winterdepression 76
- Trauer, Abschied, Liebeskummer 79
- Herzschmerz oder: „Mir ist so eng ums Herz“ 83
- Das Selbstvertrauen stärken 85
- Wenn alles zu viel wird – Überlastung 87
- Burn-out 90

## Voll elektrifiziert – den Stecker ziehen 93

- Innere Anspannung 94
- Nervosität und Unruhe 97
- Angst (vor neuen Herausforderungen) 99
- Resilienz 103
- Waldbaden – wohltuende Duftmoleküle  
einatmen 106

## Den Tag überstehen – ausge- glichen im Hier und Jetzt 109

- Wenn es uns an Konzentration fehlt 110
- ADHS – Aufmerksamkeitsdefizite bei  
Kindern und Erwachsenen 114
- Müde und doch hellwach? 118

## Das lästige Nachkarussell 123

- Ein- und Durchschlafstörungen 124
- Restless Legs – wenn die Beine unruhig sind 128

## Wunderbare und verwundbare Einheit von Körper und Seele 131

- Emotionale „Verdauung“ 132
- „Das geht mir an die Nieren“ 136
- Wenn mir eine Laus über die Leber  
gelaufen ist 138
- Blut – mal wallend-hitzig, mal vor  
Angst gefroren 141
- Erfahrungsbericht mit Melisse 143
- Aus der Haut fahren – Haut im Stress 144
- Die Haltung verlieren – Schmerzen  
in Gelenken und Muskeln 148
- Tinnitus – die belastende Geräuschkulisie 152

## Service 154

- Zum Vertiefen 155
- Bezugsquellen 156
- Über die Autorinnen 158
- Schnell nachgeschlagen 159
- Impressum 160



Lightly



*Aromatherapie* ist endlich „in“. Was wir uns lange sehnlich wünschten, treibt aktuell kuriose Blüten. Der bewusste, geschulte, verantwortungsvolle Umgang mit ätherischen Ölen kann in vielen gesundheitlichen Notlagen hervorragend helfen und begleiten. Doch inzwischen sind sie Massenware geworden, von wenig fachlich geschulten Menschen – mit seltsamen bis bedenklichen Ratschlägen verbunden – beworben.

Influencerinnen preisen „Aromaöle“ als Lösung für fast alle Probleme des modernen Menschen an. Bereits das oft verwendete Wörtchen „Aromaöle“ deutet an, dass offenbar keine Kenntnis der Definition vorhanden ist: Ätherische Öle werden aus Pflanzen(teilen) destilliert. Das lebendige, duftende Geschenk aus der Pflanzenwelt, die Achtung vor der Natur verschwindet hinter verkaufsfördernden Instant-Tipps.

Seit jeweils gut 30 Jahren interessieren wir uns für alles rund ums Thema ganzheitliche Gesundheit: Sabrina zunächst als begeisterte Mitmacherin eines kleinen Bioladens, Eliane als nicht minder engagierte Hobby-Buchhändlerin. Sie verkaufte Bücher und Zubehör rund ums Gesundbleiben mithilfe der Natur, auch (dubiose) ätherische Öle und die allerersten Bücher zum Thema. Fast genauso lang blicken wir auf unsere beruflichen Tätigkeiten mit ätherischen Ölen zurück. Wir beobachten seitdem, dass Menschen zunehmend im Hamsterrad eines stressigen Alltags und ungesunden Lebensstils gefangen sind. Der Kontakt zu ihren innersten Bedürfnissen scheint immer weniger Platz zu finden.

Die jüngste Vergangenheit machte uns bewusst, wie verwundbar wir sind. „Angst essen Seele auf“ – in dieser Redewendung steckt viel Wahres. Wenn uns diese Emotion regiert, befinden wir uns in einem uralten neuronalen Programm: Unser ganzes System ist auf Flucht eingestellt. Mit unserer modernen Lebensweise werden Adrenalin und andere Power-Hormone nicht zuverlässig abgebaut. Die Regenerationsmechanismen sind aber auf Ruhepausen angewiesen.

Doch der Schlaf leidet – immer mehr Menschen nehmen Schlafmittel. Dazu kommt: An Vitalstoffen arme Ernährung lässt unser „Körpersystem“ aushungern, unser seelisches Gleichgewicht leiden. Denn Neurotransmitter – unsere Glücksbotsenstoffe – bestehen aus hochwertigen Eiweißen, essenzielle Fettsäuren sind nötig für „gut geschmierte“ Fühl- und Denkprozesse, ohne einige B-Vitamine läuft auf emotionaler Ebene vieles nicht rund. Die Forschung belegt, dass unsere Happy-Moleküle stark von Gerüchen gesteuert werden. Es gibt zudem reichlich praktische Erfahrung zur Anwendung ätherischer Öle für den Bereich seelischer Balance. Wir beide können uns unser Leben ohne stimmungsaufhellende Düfte gar nicht vorstellen!

Mit diesem Buch lassen wir Sie an unseren eigenen stimmungsaufhellenden Erlebnissen mit Naturdüften teilhaben. Wir wünschen Ihnen, dass manche der Rezeptideen auch bei Ihnen zu einem glücklich(er)en Leben beitragen können.

*Eliane Zimmermann & Sabrina Herber*

## So wirken ätherische Öle

Ätherische Öle beeinflussen gleichermaßen die Psyche wie den Körper; sie können bei vielen psychischen Dysbalancen im Alltag wertvolle Begleiter sein und verbessern unsere Stimmung wie auch unser allgemeines Befinden.

*Die Wirkung* ätherischer Öle beruht auf zwei unterschiedlichen Mechanismen. Sie lösen über den Riechnerv in Bruchteilen von Sekunden emotionale Prozesse aus. Dieser Vorgang ist individuell, eher subjektiv, eng mit der Biografie des jeweiligen Menschen verwoben und wird teils nicht einmal vom Bewusstsein registriert. Werden ätherische Öle dagegen auf die Haut aufgetragen, bewirken sie objektiv messbare Veränderungen in Geweben und Organen.

### Viel mehr als nur angenehmer Duft

Ziel der Anwendung ist immer, die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu verbessern. Somit arbeiten wir im besten Sinn komplementär, ergänzend. Wir verstehen Aromatherapie und Aromapflege nicht als Alternative zu anderen Behandlungsmethoden, mit ätherischen Ölen wird nicht therapiert. Naturdüfte sind hervorragende Begleiter in Zeiten seelischen Ungleichgewichts, denn sie unterstützen die Ausschüttung von „Glückshormonen“ und können so ein aus der Balance geratenes Nervenkostüm pflegen und aufbauen. Wichtig ist aus unserer Sicht die individuelle Beratung und Betreuung, sodass eine perfekt duftende Rezeptur für genau den Moment im Leben einer Person gefunden wird, in dem sie Hilfe benötigt.

Ätherische Öle sind jedoch keine Allheilmittel, wie gelegentlich behauptet wird, obwohl die Mehrheit der Naturdüfte nachweislich antibakteriell, antimykotisch und auch antiviral wirkt. Im Laufe der Evolution mussten sich Pflanzen diese „Hausapotheke“ zulegen, um ihr Überleben zu sichern. Krankheitskeime lernten so das Fürchten vor diesen Substanzen, der Urmensch dagegen wurde von den Düften angezogen. Er erkannte den heilsamen Wert und setzte fortan die ihm in seiner jeweiligen Umgebung zur Verfügung stehenden Duftstoffe für unterschiedliche Zwecke ein.

In frühen Kulturen war der Einsatz von Düften zunächst den spirituell-religiösen Oberhäuptern vorbehalten. Sie erkannten die stimmungsaufhellende, vermutlich sogar leicht







*Viele Naturdüfte reagieren nachgewiesenermaßen mit unseren „Wohlfühl-Rezeptoren“.*

halluzinogene Wirkung einiger Harze und Hölzer (manche Weihrauch-Arten enthalten etwas THC – eine psychoaktive Substanz also –, genau wie Cannabis). Das Räuchern dieser Pflanzenteile wurde als Geschenk an die Gottheiten verstanden: Was sonst können wir kleine Menschen nach oben in den Himmel befördern als aufsteigenden, duftenden Rauch?

## „Himmlische“ Düfte

Das altertümliche Wort für Himmel lautet „Äther“ und bezieht sich in der Chemie auch auf extreme Flüchtigkeit beispielsweise von Gasen. Übersetzen wir den Begriff der schnell verdunstenden ätherischen Öle, sind wir wieder beim Himmel.

Die Wissenschaft sieht das Thema viel sachlicher, was nicht minder wichtig ist. Es handelt sich schließlich um hochkonzentrierte pharmazeutische Substanzen.

Wir können aus der umfangreichen weltweiten Forschungstätigkeit wertvolle Schlüsse für die evidenzbasierte Aromapflege und Aromatherapie ziehen und erfreulicherweise auch auf eine Menge an Studien zurückgreifen, welche die angstlösende Wirkung mancher Riechmoleküle nachweisen konnten. Spitzenreiter der für psychologische Schief lagen untersuchten ätherischen Öle ist Lavendelöl und seine Leitsubstanz Linalylacetat. Deren Wirkmechanismus auf unsere sogenannten GABA-Rezeptoren (Seite 11) ist inzwischen gut untersucht.

Orangenöl gehört ebenfalls zu den Spitzenreitern der angstlösenden Naturdüfte; die Kombination aus diesen beiden ätherischen Ölen ist eine ungemein wertvolle Begleitung in psychisch anspruchsvollen Zeiten. Das Wissen um stimmungsaufhellende Moleküle, um solche Zusammenhänge und um physiologische Vorgänge im menschlichen Körper ist für uns fundamental.

## Was genau sind „ätherische Öle“?

Ätherische Öle können aus Hunderten von Pflanzen gewonnen werden. Freigesetzt werden die stark flüchtigen Riechmoleküle von den Gewächsen unter anderem, um Insekten zur Bestäubung anzulocken oder aber Fraßfeinde mit „Störsignalen“ zu verschrecken.

*Da diese* pflanzlichen Signalstoffe so leicht sind, können sie gut mithilfe von heißem Wasserdampf aus den entsprechenden Pflanzengeweben herausgelöst, also destilliert, werden. Die meisten Anbieter konzentrieren sich dabei auf die circa 100 am besten duftenden, unproblematisch anzuwendenden Naturdüfte.

Je nach Pflanze werden unterschiedliche Pflanzenteile geerntet und destilliert: Lavendelöl aus den Blütenrispen, Rosen- und Kamillenöl aus den Blütenköpfen, Rosmarin-, Patchouli-, Pfefferminz- und Rosengeranienöl aus den duftenden Blättern, Zedernöl aus den Holzspänen und Angelikaöl aus den Wurzeln. Auch Samen (gemäß Fachbezeichnung sind es Früchte) wie Fenchel, Kümmel und Koriander werden destilliert.

Manche Blütendüfte können nur durch Wasserdestillation gewonnen werden, die Blüten schwimmen im „Kochwasser“, der entstehende Dampf wird aufgefangen: Rose, Kamille und Ylang Ylang.



*Die Inhaltsstoffe der Naturdüfte variieren nicht nur je nach Verfahren wie Destillation oder Extraktion, sondern auch je nach Pflanzenteil, Anbauggebiet und Erntezeitpunkt.*

## Essenzen, Extrakte, Absolues

Fruchtschalenöle dagegen werden durch Schälen und Raspeln mit anschließendem „Auswaschen“ und Zentrifugieren gewonnen, der Duft ist ähnlich der frisch geschälten Frucht. Teils werden sie zur Unterscheidung von destillierten Ölen als **Essenzen** bezeichnet.

Bei Vanille, Tonka und Bienenwachs handelt es sich um alkoholische **Extrakte**, gelöst und verdünnt in Trinkalkohol (Ethanol = Weingeist). Es gibt daher kein „Vanilleöl“. Auch manche Harze wie Benzoe werden eher extrahiert als destilliert, die korrekte Bezeichnung lautet **Resinoid**.

Die meisten Blüten sind zu hitzeempfindlich für den Destillationsprozess, ihre Düfte werden mithilfe von Lösungsmitteln gewonnen. Diese müssen nach der Extraktion sorgfältig abgedampft werden, da sie weder gut riechen noch gut für die Gesundheit sind. Blütendüfte, die auf diese Weise gewonnen werden, heißen Rosen **Absolue** und Jasmin Absolue, nicht Rosenöl oder Jasminöl.

Fast alle diese Naturdüfte bestehen als Vielstoffgemische aus oft weit über 100 einzelnen Inhaltsstoffen und sind in ihrer Wirkung sehr komplex. Die Pflanze bildet sie als sekundäre Pflanzenstoffe – neben der Abwehr von Fraßfeinden und dem Anlocken von Insekten zur Bestäubung – auch, um sich vor Krankheiten zu schützen, Umwelteinflüsse wie Trockenheit, Hitze und Kälte zu kompensieren, mit anderen Pflanzen zu kommunizieren.

## Konzentriert und kostbar

Naturdüfte sind stark konzentrierte Auszüge aus den unterschiedlichsten Pflanzenteilen, sie sind sozusagen genau das Gegenteil von homöopathischen Mitteln oder Bachblütentropfen. Wer schon einmal eine Destillation von Duft- und Heilpflanzen genießen durfte, erlebte hautnah, welche gigantischen Mengen an Pflanzenmaterial nötig sind, damit am Ende ein halber Liter ätherisches Öl aus der Destille fließen kann.

Da in einem einzigen Tropfen ätherischen Öles Duft und Gesundheitspotenzial von mehreren Körben voller Pflanzen stecken können, müssen ätherische Öle stark verdünnt werden – zurück zu ähnlichen Konzentrationen, wie sie in den Duftpflanzen vorkommen. Sie werden wegen der erforderlichen Hautfreundlichkeit, aus Respekt vor der Natur und aus Gründen der Nachhaltigkeit gering dosiert. Weniger ist mehr, insbesondere, wenn wir die Psyche ansprechen möchten!

### PSYCHOAROMATHERAPIE MIT EXTRAKTEN

- **Benzoe Resinoid** Geborgenheit und Wärme begleiten meine Seele
- **Champaca Absolue** Ich nehme die samtigen Seiten des Lebens an
- **Ginster Absolue** Ich genieße honigsüße Lebensfreuden
- **Jasmin Absolue** Ich lasse mich von Hingabe berühren
- **Orangenblüte Absolue, Neroli Destillat** Vertrauen und Überfluss sind meine Verbündeten
- **Osmanthus Absolue** Ich wandle fröhlich und inspiriert auf kreativen Pfaden
- **Rose Destillat, Rose Absolue** Ich gebe mich der berausenden Fülle des Lebens hin
- **Tonka Extrakt** Ich finde mein Glück und lasse mich fallen in kuschelige Geborgenheit
- **Tuberose Absolue** Trost und Zuversicht geben mir unendliche Kraft
- **Vanille Extrakt** Ich darf die Süße des Lebens voll und ganz auskosten

# Ätherische Öle – und wie sie mit uns kommunizieren

Pflanzen mit ihren vielfältigen Geruchsstoffen begleiten uns seit Anbeginn der Zeit. Aromatische Moleküle in lebenden Pflanzen sind sozusagen biologische Buchstaben. Sie bilden eine Sprache, die sich unserem Sprachverständnis entzieht.

*Wir glauben,* nur unser Großhirn könne Sprache produzieren und verarbeiten. Doch die Ursprache der Menschheit ist die Wahrnehmung von Gerüchen („chemische Kommunikation“). Anders als Klänge und visuelle Eindrücke, welche beide – weil sie uns als Wellen erreichen – sehr kurzlebig sind, bleiben Gerüche deutlich länger haften und halten sich je nach Molekulargewicht auch deutlich länger in der Luft als etwa ein Knall oder Lichtblitz.

## Ätherische Öle und unsere Neurotransmitter

Viele Bestandteile von ätherischen Ölen sind auf molekularer Ebene einigen unserer Neurotransmitter (Neurotransmitter) nicht unähnlich. Umgekehrt sieht unser Aktivierungs-Botenstoff Adrenalin (= Epinephrin) manch pflanzlichen Duftmolekülen verblüffend ähnlich. In allen Geweben des Körpers befinden sich Rezeptoren (genauer: Chemorezeptoren), die unterschiedliche Signalwege aktivieren können. Auf diese Weise werden viele verschiedene Wirkungen in den Zellen ausgelöst.

Manche „Stinkstoffe“ wie Indol, die in Blütenabsolutes (schwere Blütendüfte mit besonderer Gewinnungsart, Seite 9) vorkommen, sind im menschlichen Stoffwechsel an der Herstellung von stimmungsbestimmenden Stoffen wie Serotonin und Dopamin beteiligt. Unser Nervensystem wird also unter anderem durch Duftstoffmoleküle gesteuert, die ähnlich wie die Signalstoffe der Pflanzen funktionieren. Denn wir sind mit Rezeptoren ausgestattet, welche Duftstoffe aus Pflanzen erkennen und verwerten können.



## Unsere „Empfangsantennen“ für Pflanzendüfte

Die „Buchstaben der Pflanzen“ werden also (zumindest teilweise) vom menschlichen Gehirn „gelesen und verstanden“. Riechstoffe mit hoher Geruchsintensität, die für uns in minimalen Konzentrationen wahrnehmbar sind, können eine besonders starke psychische Wirkung haben.

Lösen bei uns etwa miefiger Teppichboden oder überparfümierte Menschen schlimmstes Missemmpfinden aus, können Pflanzendüfte dagegen unsere Stimmung schnell wieder in den grünen Bereich schnellen lassen: Ein geliebter Duft in einem mitgeführten Riechstift, ein vanilleduftendes Baby oder ein Rasierwasser, das an alte Zeiten erinnert, sorgen für seelische Höhenflüge.



Wer sich mit der Verarbeitung von Gerüchen im Gehirn befasst (Seite 15), wird erstaunt sein, dass ein kleiner Bereich namens Hippocampus gleichzeitig Gerüche und Erinnerungen verarbeitet und speichert. Dieser ist auch verantwortlich für die erste Vergesslichkeit bei einer beginnenden Demenz. Erinnerungen verschwinden zeitgleich mit der Reduktion der Fähigkeit, bestimmte Dinge zu riechen. Mithilfe von diversen ätherischen Ölen wie Salbeiöl und bewusstem Riechtraining können gesunde, aber auch bereits erkrankte Menschen ihre „grauen Zellen“ wirksam unterstützen.

## Riechrezeptoren in unserem Körper

In den vergangenen 20 Jahren konnte gezeigt werden, dass Riechrezeptoren – nicht nur für ätherische Öle – sich in vielen unterschiedlichen Körpergeweben befinden, nicht allein in der Riechschleimhaut. Sie kontrollieren Zellwachstum, Hormonregulation, das Freisetzen von Botenstoffen und zahlreiche andere Prozesse. Diese „Riechantennen“ sitzen an vielen weiteren Schaltstellen im Körper, etwa im Fettgewebe, wo sie Einfluss auf das Körpergewicht nehmen könnten, oder im Herzen und der Niere, wo sie den Blutdruck zu beeinflussen vermögen. Auch in Spermien, in Prostatagewebe, im Gehirn, in der Plazenta, in den Nieren, in der Zunge und im Darm wurden sie mittlerweile gefunden.

In Situationen, in denen uns nach „einer Prise“ Stimmungsaufhellung und nach wohltuenden Erinnerungen düstert, sollte also sehr bewusst an ätherischen Ölen und Absolues geschnuppert werden, um den in genau dieser Situation passenden Duft zu finden. Also: „Immer der Nase nach!“

*Wohlfühlmoleküle aus ätherischen Ölen können unsere Glücksbotstoffe „wach kitzeln“.*





## Indol – die Dosis macht's

Das Universal-Riechmolekül Indol – eine chemische Verbindung, die Spuren von Stickstoff als sogenanntes Heteroatom enthält – „benachrichtigt“ beispielsweise die unteren Blätter einer Maispflanze, dass die oberen Blätter gerade von einem Fraßfeind angegriffen werden. Es führt viele Insekten und auch unsere Haustiere „an der Nase entlang“. Und je nach Menge reagieren auch wir Menschen auf diesen Stinker.

Wir hassen es, wenn wir hochkonzentriertes Indol in manchen Pflanzen und den entsprechenden ätherischen Ölen wahrnehmen, höchster Ekel wird in der Mimik sichtbar. Denn schon unsere Vorfahren lernten, dass dieser und andere Abbaustoffe von Eiweißen auf Verwesung, und damit auf Krankheitsgefahr, hinweisen. Auch enthalten Hinterlassenschaften aus dem Darm Indol und Skatol. Jeder Mensch mit Haustier kennt die Begeisterung von Hund oder Katze, allerlei Informationen daraus „abzulesen“. So erkennen sie die Zeit, wann ihr Freund oder Feind die Nachricht abgesetzt hat. Vermutlich auch, in welcher Verfassung das andere Lebewesen dabei war.

Dagegen lieben es viele von uns, wenn Indol beispielsweise im Jasminduft nur als hauchfeiner Duftschleier auftritt. Dieses Molekül kommt auch in unserem Nervensystem vor, es spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel unseres Gehirns. Die Aminosäure Tryptophan (in Haferflocken und Cashewnüssen, Seite 25) ist eine strukturverwandte Substanz und gleichzeitig ein wichtiger Grundbaustein, damit wir immer mit ausreichend Serotonin und Melatonin versorgt sind.

## Noch mehr wichtige Pflanzen-Duftmoleküle

Zwei weitere Moleküle, die ebenfalls einen Hauch Stickstoff enthalten, sind für Laien kaum aussprechbar. Dafür riechen wir sie immer, wenn wir leckere Mandarinen schälen: Methylanthranilat und Methyl-N-methylantranilat. Die winzigen Mengen davon, die in fast allen Zitruschalenölen enthalten sind, führen zu einer jeweils sehr überzeugenden Wirkung auf ein übererregbares Nervensystem.

Andere Moleküle in ätherischen Ölen, wie Linalylacetat oder Geranylformiat, sogenannte Ester, lassen uns einfach nur wohligh entspannen. Einige pflanzliche Duftmoleküle, wie Campher in Rosmarinöl, regen uns an, andere regulieren Entzündungsbotenstoffe, und wiederum andere betäuben auf sanfte Weise Leitungsbahnen zu Schmerzen. Oft passiert das alles gleichzeitig, wie in einem harmonischen Orchester.



*Schwester Ester*





## Die Nase als Hotline zur Seele

Ein Buch über effektive Hilfen bei emotionalen Achterbahnen kommt ohne eine Beschreibung der wundersamen Tätigkeit unseres Riechorgans nicht aus. Riechstoffe und der Geruchssinn entschieden bereits in der Frühgeschichte der Menschheit über Emotionen, Reaktionen, Nahrungs- und sogar Partnerwahl.

*Erst vor Kurzem wurde belegt, dass das Schnuppern von Waldluft, Blütendüften und auch Schweiß eindeutige Emotionen hervorrufen kann.*

*Der Neandertaler* und die Urfrau Lucy waren darauf angewiesen, durch Schnuppern schnell und zuverlässig zu erkennen, ob sich ein Feind in ihrer Umgebung herumtrieb. Dieses Frühwarnsystem musste zuverlässig funktionieren. Sonst gäbe es uns alle heute nicht mehr! Anders als beim Sehen und Hören erhält der chemische Sinn des Riechens seinen Input deutlich länger, denn die Riechmoleküle sind je nach Aufbau und Intensität manchmal noch eine halbe Stunde nach Aussendung zu erkennen. Im Zeitalter abgepackter Nahrungsmittel schnuppern wir selten bewusst am Essen, doch werden unsere Emotionen immer noch „an der Nase herumgeführt“, wenn wir Gerüche von anderen Menschen bewusst oder unbewusst wahrnehmen. Möglicherweise reagieren wir sowohl auf die heftige Beduftung von Kosmetika als auch auf die Aromatisierung von industriell hergestellten Lebensmitteln.

## Hochverdünnt – besonders wirksam

Wir Menschen reagieren insbesondere auf Riechmoleküle, die winzige Spuren der Elemente Stickstoff und/oder Schwefel enthalten. Ruth von Braunschweig, die bekannte Aromatherapeutin und Autorin, erzählte schon in den frühen Jahren der deutschsprachigen Aromatherapie, dass vermutlich die Moleküle, die wir nie oder selten auf den üblichen gaschromatografischen Analysen der Naturdüfte vorfinden, eine deutlich wahrnehmbare psychische Reaktion auslösen können. Jahrelange Beobachtungen bestätigen ihren Hinweis, dass hochverdünnte Anwendungen in der emotional ausgerichteten Aromatherapie meistens effektiver wirken als die derzeit immer häufiger praktizierten stark überdosierten Anwendungen.

Beim „Duftdialog“ über die Nase ist das positive Gefühl, das durch einen Riechstoff erzeugt wird, entscheidend. Die Nase der Person, ihre innere Riechantenne, darf und soll entscheiden! Alle möglichen Lebenserinnerungen mit ihren „Duftspuren“ dürfen zu Wort kommen. Die Duftmoleküle der ätherischen Öle kommunizieren ... Duft und Psyche sind im Dialog.

## Wie funktioniert unser Geruchssinn?

Wir sind freilich niemals im geruchsfreien Raum, und wir kennen unsere gewohnten und häuslichen Gerüche: unsere Kleidung, unser Haus, unser Auto und vieles mehr. Erst wenn sich die Geruchsreize auffällig verändern, „horchen“ wir auf, schnuppern plötzlich bewusster. Ein ungewohntes Riechmolekül, oder mehrere davon, sind an der Sekretschicht unserer Riechschleimhaut angekommen!

Dort befinden sich 20 bis 30 Millionen Riehzellen mit Riech-Sinneshaaren (Zilien), deren Oberfläche mit Rezeptorproteinen bestückt ist. Eine dieser 350 verschiedenen „Antennen“ nimmt das ungewohnte Molekül auf, es passt wie ein Schlüssel in sein Schloss. Es gibt also Proteine, die jeweils nur für eine bestimmte Duftgruppe empfindlich sind. Diese wimpernartigen „Riechhärchen“ haben eine spannende Aufgabe: Sie verwandeln Materie in Strom. Aus dem Duftmolekül wird ein elektrischer Reiz, und unser Gehirn meldet nun deutlich und verständlich: Huch, in meinem Auto riecht es aber heute nach nassem Hund!

Das limbische System (= hier sein Teilbereich, das Riechhirn) reagiert sofort mit Erinnerungen und Gefühlen: Ach, war das schön, als ich noch einen Hund hatte. Oder: Hm, der Hund hat doch gestern nicht etwa ...? Oder: Letztes Mal wurde ich diesen Geruch mit Latschenkieferspray los. Oder gar wütend: Warum hat dieser olle Köter schon wieder ...?! Diese Kaskade von Gefühlen wiederum bewirkt eine Ausschüttung von Boten-

### FEINE NASE – VIELE FREUNDE?

Je ausgeprägter die Riechleistung eines Menschen ist, desto größer ist sein soziales Netzwerk. Rein statistisch betrachtet ist dann sein Freundeskreis höchstwahrscheinlich relativ groß! Durch Typisierung von 17 413 Genen von 1932 Personen konnten Wissenschaftler auch belegen, dass Freunde sich genetisch ähnlicher sind als Unbekannte: Die ähnlichsten genetischen Abschnitte betreffen dabei die Gruppe geruchlicher Sinneszellen.