

# Wellness für die Nase

– Storytelling mittels Duftkompositionen



*Düfte beeinflussen unsere Gefühlswelt, unsere Entscheidungen und Erinnerungen. Sie wirken entspannend, anregend oder ausgleichend. Wohldosierte Kompositionen ätherischer Öle komplettieren Spa-Bereiche für ein nachhaltig angenehmes Wohlfühl.*

ELKE KIES

In geringer Dosierung fällt uns gar nicht auf, was wir riechen. Unter unseren individuellen Wahrnehmungsschwellen liegend, werden Düfte und Gerüche meist nicht bewusst wahrgenommen. Wenn allerdings die ebenfalls individuelle, höher liegende Erkennungsschwelle in einer intensiv riechenden Umgebung überschritten ist, dann werden wir des Duftes oder eines für uns negativen Geruchs gewahr. Hierbei hat die negative Wahrnehmung viel deutlichere Auswirkung auf unser Verhalten: Wir werden aktiv, um sie zu beenden und nehmen zum Beispiel die angebrannte Milch vom Herd oder waschen uns unter den Achseln. Bei positiver Erkenntnis über den wahrgenommenen Duft signalisiert unser Gehirn nur, die aktuelle Situation beizubehalten. Das geruchliche Umfeld gerät dabei schon

nach etwa 20 Sekunden in Vergessenheit, da von ihm keine Gefahr ausgeht und es unser Befinden vielleicht sogar positiv beeinflusst.

## Was macht der Duft im Körper?

Weil uns die Nase zur Informationsbeschaffung und Orientierung in unserer Umwelt dient, ist es möglich, bestimmte Stimmungen über Düfte auszulösen. Der Riechsinn hat seinen Sitz in den ältesten Gehirnnarealen. Dort wird auch entschieden, was wir uns langfristig merken und womit wir – emotional und bildhaft – diese Erinnerungen verknüpfen. Das Genussversprechen eines gemochten Nahrungsduftes erzeugt beispielsweise großen Appetit, typische Urlaubserüche bringen uns sofort in Hochstimmung und lassen innere Bilder der Erinnerung in uns aufer-

stehen – tiefgehender als die noch so ausgefeilteste Themendekoration es je vermag.

Gleich ob wahrgenommen, erkannt oder von uns unbemerkt, gelangen geatmete Duftmoleküle in unsere Blutbahn und verteilen sich im Körper. Beschaffenheit und Inhaltsstoffe dieser Moleküle sollte man deshalb einer genaueren Betrachtung unterziehen. Denn während naturreine Pflanzenextrakte (z. B. 100 % ätherische Öle) mit ihren Vitaminvorstufen eine enge Verwandtschaft zum menschlichen Hormonhaushalt aufweisen und allesamt gut vom Körper abbaubar sind, handelt es sich bei naturidentischen Riechstoffen um Labor-konstrukte. Sie begegnen uns überall: in Parfüms und Körperpflegeprodukten, als Lufterfrischer oder Auto-Tannenbaum, in Waschpulvern und Reinigungsmitteln. Die meisten von uns haben sich über die Jahre an diese, überwiegend Erdöl-basierten Düfte gewöhnt – ein problematischer Trend.

## Duft als Erlebnis

Die Einsatzmöglichkeiten für die Raumbeduftung sind so vielfältig wie die Düfte

Fotos: fotolin.de

