

Immer der Nase nach

Unser Riechsinn leistet wesentlich mehr, als Forscher lange Zeit vermuteten. Warum es sich lohnt, ihm mehr Aufmerksamkeit zu schenken und mit offener Nase durch die Welt zu gehen.



Eine Nase voll Glück oder ein Atemzug Entspannung gefällig? Ganz so simpel funktioniert es leider nicht. Doch Düfte steuern unsere Emotionen und bestimmen unser Leben weit mehr, als den meisten bewusst ist. Neurowissenschaftler kommen der Wirkung von Gerüchen immer näher auf die Spur. So steht heute fest, dass Aromen unseren Gemütszustand direkt beeinflussen. Anders als beim Sehen oder Hören ist unser Geruchssinn nämlich ohne Umwege mit dem limbischen System verknüpft, der Schaltzentrale für unsere Emotionen im Gehirn. So können bestimmte Düfte die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Serotonin oder Dopamin anregen und die Herzfrequenz regulieren. Sie rufen Erinnerungen wach, steuern unser zwischenmenschliches Verhalten und warnen vor Gefahren. All das geschieht unterbewusst, also ganz nebenbei und ohne dass wir darauf Einfluss nehmen könnten.

Lavendelduft beispielsweise wirkt entspannend, das ist seit Jahrhunderten bekannt. Dank moderner Messmethoden kann der Effekt mittlerweile auch wissenschaftlich erklärt werden. Groß angelegte Studien belegen einen Anstieg der Konzentrationsleistung durch Zitrusdüfte. Und wer an Pfefferminzöl schnuppert, kann Spannungskopfschmerzen nachweislich genauso effektiv reduzieren wie mit Analgeti-

ka. Sogar die weibliche Attraktivität aufs andere Geschlecht soll sich Forschungsergebnissen zufolge durch ein Parfüm mit Grapefruitnoten signifikant steigern lassen. Weniger hedonistisch, dafür mit umso größerem Erfolg werden Düfte in der Behandlung psychischer Erkrankungen wie Depressionen eingesetzt. Durch das gezielte Einatmen unterschiedlicher Aromen können wir Geist und Körper also ganz einfach etwas Gutes tun.

Wie das im Alltag funktioniert? Mit Maskenpflicht im öffentlichen Raum aktuell leider nur schlecht. Ein Grund mehr, raus in die Natur zu gehen oder daheim für ein duftendes Wohlfühlambiente zu sorgen. Zum Beispiel mit einem der hier vorgestellten Airsprays. Sie enthalten natürliche ätherische Öle, die gute Laune, Entspannung oder einen wachen Geist versprechen. Welche Prozesse dabei im Gehirn ablaufen, erklärt „Das kleine Buch vom Riechen und Schmecken“ von Hanns Hatt. Der Professor für Zellbiologie an der Ruhr-Universität Bochum gilt als führender Geruchsforscher weltweit. Sein Buch zeigt auf verständliche und unterhaltsame Art die wissenschaftlichen Hintergründe des Riechsinn auf und verrät, warum aktives Riechen sogar zu einem Anti-Aging-Effekt für unsere grauen Zellen führt. Bleibt zu wünschen: happy sniffing! ■

relax



Waldbad

Allgäuer Zirbenkiefer, Fichte und Lorbeer sorgen für ein heilsames Alpenwald-Aroma. AllgäuQuelle „Airspray Naturluft“, 100 ml ca. 16 Euro



Starthilfe

Der „Happy Day Spray“ des Berliner Start-ups Ory (500 ml ca. 35 Euro) verspricht fröhliche Laune dank Aromen aus Mandarine, Weihrauch und Kiefer.



Relax

Mit naturreinen ätherischen Lavendel- und Wacholder-Ölen hilft der Airspray „Wohlgefühlzeit“ (30 ml ca. 15 Euro) von Loops beim Entspannen.



Ommm

Im „Aroma-Yoga-Spray“ von farfalla (75 ml ca. 11 Euro) trifft der einhüllende Duft von Vanille und Benzoe auf fruchtige Komponenten. So sorgt er für Balance und Entspannung, egal ob auf der Yogamatte oder beim Relaxen auf dem Sofa.

Konzentration

Die Bio-Duftkomposition des „Masterscent“-Sprays (50 ml ca. 9 Euro) von Taoasis basiert auf den Ergebnissen der weltweit größten wissenschaftlich begleiteten Aromatherapie-Studie an Schulen. Das Ergebnis? Mehr Motivation und Konzentrationsfähigkeit bei der Arbeit oder den Hausaufgaben.



Lesetipp

„Das kleine Buch vom Riechen und Schmecken“ von Hanns Hatt und Regine Dee, 16 Euro, erschienen im Penguin Verlag