

DÜFTE manipulieren uns im Schlaf

► Das hängt von der Dosis ab. In hoher Konzentration arbeitet Jasmin exakt wie Propofol oder Valium.

Soll man sich vorstellen, dass Düfte genauso wirken wie Medikamente?

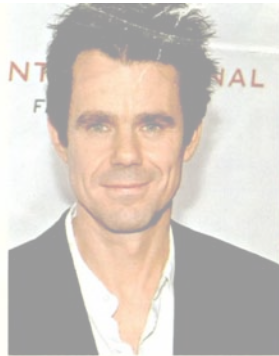
Ja, Duftstoffe setzt man heute sogar in der Krebsforschung ein. Prostata-Krebszellen zum Beispiel teilen sich nicht mehr, wenn sie auf bestimmte Weise beduftet werden. Riechrezeptoren sitzen nämlich nicht nur in der Nase, sondern im gesamten Körper: in der Haut, im Magen-Darm-Trakt, sogar im Gehirn.

Das Gehirn riecht?

Es hat zumindest Riechrezeptoren, die auf bestimmte chemische Substanzen reagieren. Bislang kennen wir erst fünf von insgesamt 350 Rezeptoren des Menschen: Veilchen, frische Meeresbrise, Moschus, Zitrone und Maiglöckchen. Letzteren haben wir bei Spermien gefunden, die einer Lockduftspur folgen und so die Eizelle finden.

Fünf von 350 – wird der Riechsinn demnach wissenschaftlich vernachlässigt?

Die Nase galt immer als suspekt, weil sie



TOM TYKWER

Der Regisseur des Kinofilms „Das Parfum“ liebt den Duft seiner Heimat: „Ich kann den Mix aus Abgasen, Kohlewerk und Industrie besonders gut riechen. So bin ich aufgewachsen in Wuppertal“, schwärmt der 44-Jährige.



KAROLINE HERFURTH

„Der eigene Duft ist noch einmaliger als der Fingerabdruck“, erklärt die 25-jährige Schauspieler. „Es ist schade, wenn alle gleich riechen. Parfums waren mir nie sympathisch.“



JENS LEHMANN

Sein Job ist für den Torwart nicht zuletzt Nasensache: „Mich fasziniert am Fußball besonders der Geruch. Das ist ein Gemisch aus dem Fußballleder, den Torwarthandschuhen und der Fußballplatzatmosphäre mit Bratwurst und Rasen.“

zur Tierwelt gehörte, wo es um Triebe, Sexualität, Körpergerüche geht. Außerdem lehnen wir es ab, dass ein Organ, welches wir gar nicht richtig wahrnehmen, uns beeinflusst.

Moment: Wir registrieren doch sofort, wenn etwas unangenehm riecht.

Aber die Nase bewertet nicht nur Gerüche. Sie ist ohne unser Wissen an jeder unserer Entscheidungen beteiligt. Denn das Riechhirn besitzt, anders als Auge oder Ohr, einen direkten Draht zum limbischen System, unserem Emotionszentrum, sowie dem

Hippocampus, wo das Gedächtnis sitzt. Ob wir uns in einem Raum wohlfühlen, einen Gegenstand kaufen oder uns ein Mensch sympathisch ist, das alles entscheidet unsere Nase permanent mit.

Warum geschieht das unbewusst?

Weil die Nase nie schläft. Solange wir atmen, riechen wir. 24 Stunden strömen Duftmoleküle in die Nase, aktivieren die Riechzellen, die Informationen an das Gehirn senden. Aber nur zehn bis 20 Prozent dieser Informationen nehmen wir bewusst wahr. Genau deshalb sind wir über den Geruchssinn so leicht beeinflussbar. Unternehmen setzen diese Erkenntnis bereits gezielt ein: Elektrofirmen beduften Fernseher, Hotels ihre Zimmer, Autohersteller die Fahrzeuge. Unlängst stand ich am U-Bahnhof und bekam Hunger ...

... weil es so gut nach frischem Brot roch?

In der Tat. Auch Bäckereien arbeiten mit Duftmarketing. Brot ist einer der ganz positiv besetzten Düfte und jeder Backofen lockt Leute an. Ein simples und effektives Instrument.

Wie schrecklich, derart manipuliert zu werden!

Widerstand ist zwecklos. Sonst müssten wir immer mit einer Wäscheklammer herumlaufen. Aber: Wir schimpfen immer auf die Industrie. Dabei sind wir selbst viel schlimmer.

Wie bitte?

Parfum ist die effektivste Manipulation. Jeder trägt inzwischen ein Parfum.

Welches benutzen Sie?

Ein ganz altemodisches, es heißt „Acqua di Parma“.

Wonach riecht es?

Es duftet nach toskanischer Landschaft. ►

AROMATHERAPIE

DIE HEILKRAFT DER DÜFTE

Ätherische Öle können Konzentration oder Gelassenheit schenken, Heißhunger und Liebeskummer lindern

Die zehn wichtigsten Heildüfte stellt Susanna Färber aus Bad Meinberg vor. Sie ist Apothekerin, Aromatherapeutin und Seminarleiterin an der Akademie der Düfte.

■ **ZITRONE** ist ideal zum Lernen und im Büro. Fördert Klarheit, macht frisch und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Wirkt auch luftreinigend und desinfizierend.

■ **ORANGE** macht glücklich, zuversichtlich, schenkt ein „Alles ist gut“-Gefühl.

■ **ORANGENBLÜTE** lindert Schocks, hilft bei Ängsten aller Art, Liebeskummer, Lampenfieber und löst Traumata.

■ **BERGAMOTTE** mindert Depressionen und Einsamkeitsgefühle, spendet Trost und Mut.

■ **PFEFFERMINZE** macht wach, erfrischt, kühlt, gibt Energie.

■ **VANILLE** fördert das Gefühl, geborgen und geliebt zu sein, stärkt Selbstvertrauen, kann Heißhungerattacken nehmen.

■ **LAVENDEL** lindert Nervosität, fördert muskuläre und seelische Entspannung, schenkt tiefen, erholsamen Schlaf.

■ **YLANGYLANG** wirkt schon in kleinsten Dosen aphrodisierend und angstlösend.

■ **EUKALYPTUS** ist keimtötend, schleimlösend, immunstärkend und wärmend.

■ **ROSE** ist das Öl der reinen Liebe. Ihr Duft öffnet das Herz, löst Traurigkeit und Schmerz, schenkt völlige Geborgenheit.

Wichtig: Nur hochwertige, naturreine ätherische Öle verwenden. Weitere Informationen im Internet unter www.duftakademie.de

