



Im Reich der Düfte

Gerüche sind mit Emotionen verbunden

Aromatherapien mit natürlichen ätherischen Ölen sind „in“ und versprechen Gesundheit und Wohlbefinden. Was ist dran an diesen heilsamen Düften?

Kennen Sie das auch? Während eines Saunaaufgusses wurden Sie über die entspannende Wirkung von Sandelholzaroma aufgeklärt und waren so begeistert von dem erzielten Ergebnis, dass Sie sich gleich am nächsten Tag so ein Öl besorgt haben, um sich zu Hause bei einem heißen Bad oder mit einer Duftlampe davon entspannen zu lassen. Und möglicherweise haben Sie dabei auch die Erfahrung gemacht, dass Erholung durch Sandelholzduft auch daheim zu funktionieren scheint.

In der Tat können Gerüche die verschiedensten Auswirkungen haben, von der erwähnten Entspannung über erregende oder aktivierende Zustände bis hin auch zu aversiven Reaktionen wie Übelkeit oder Ekel.

Dass Düfte diese Effekte auf uns haben, beruht dabei allerdings nicht, wie gemeinhin angenommen, auf physiologischen Wirkungen der Duftstoffe selbst, sondern auf erlernten Assoziationen, die wir mit ihnen verbinden! ▶