Stress-Faktor Handy: Naturreine Düfte schaffen Inseln der Ruhe

geschrieben von Anette | 12. November 2015

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden – wie ihre Eltern – unter dem Gefühl, stets online und erreichbar sein zu müssen. Rund die Hälfte der 8- bis 14-Jährigen lenkt das Handy nach eigenen Angaben bei den Hausaufgaben ab, bereits jeder zehnte junge Smartphone-Nutzer zeigt laut einer aktuellen Studie* suchtähnliches Verhalten. Naturreine Düfte aus ätherischen Ölen, seit Jahrtausenden als wirksame Heilmittel bekannt, können helfen, die innere Balance wieder herzustellen und Inseln der Ruhe zu schaffen. Untersuchungen bestätigen, dass die kostbaren Naturessenzen Entspannung, Wohlbefinden und Konzentration gezielt fördern.

Auch eine wissenschaftliche Arbeit aus Österreich** zeigt, dass Kinder schon im Grundschulalter unter Konzentrationsstörungen leiden. Zunehmende Arbeitsverdichtung, Leistungsdruck und Freizeitstress tun ein Übriges. „Viele Kinder kommen gar nicht mehr zur Ruhe“, weiß Raphael Tschofen, der die Situation in einer 1. Klasse untersucht hat. Er plädiert für den gezielten Einsatz ätherischer Öle, um die Schüler lernbereit und motiviert zu halten. In seiner Arbeit ist er der Frage nachgegangen, inwieweit ätherische Öle das Klima in einer Grundschulklasse positiv beeinflussen. Zur Vorbereitung hat er die Schüler durch Informationen zu den jeweiligen Pflanzen an das Thema Naturdüfte herangeführt. Für die Raumbeduftung durch einen Ultraschall-Vernebler kam schließlich eine Duftauswahl aus Zitrone, Orange, Limette, Grapefruit, Lavendel oder Pfefferminze zum Einsatz. Die genannten Öle – allen voran Zitrusdüfte und Lavendel – sind für ihre angstlösende, stimmungsaufhellende und entspannende Wirkung bekannt***.

Rituale „erden“: Ätherische Öle sind Balsam für gestresste Seelen

Mehr und mehr Menschen schätzen die Erkenntnisse über den gesundheitlichen Nutzen ätherischer Öle und setzen sie aktiv für entspannende Rituale ein. Maria M. Kettenring*****, Deutschlands führende Aromaexpertin, rät zu Zitrusdüften wie Orange, Zitrone, Grapefruit, Limette, Bergamotte oder Mandarine, die als klärend, entspannend, beruhigend und harmonisierend gelten. „Rituale helfen uns, runterzukommen, uns zu erden und zu konzentrieren. Gestressten Kindern beziehungsweise ihren Eltern empfehle ich, lustvoll mit ihren Lieblingsdüften zu experimentieren. Mandarine rot für die Konzentration, Benzoe oder Zeder für den inneren Ausgleich und Rose oder Neroli zum Seelenöffnen. Am besten sucht sich jeder die Mischung, die ihn am meisten anspricht. Und dann heißt es: Duftlampe an, Smartphone aus, Wohlfühlambiente genießen und die Hausaufgaben gehen ganz leicht von der Hand.“

Als Tipp für die Herstellung eigener Mischungen zur Raumbeduftung hat Tina Rota von der PRIMAVERA Aroma-Hotline zwei Vorschläge:

Duftmischung „Zuhause ankommen:

Grapefruit komplett 4 Topfen

Mandarine rot bio 4 Tropfen

Osmanthus abs. 5% 1 Tropfen

Vanilleextrakt bio 1 Tropfen

Duftmischung „Hausaufgaben-Kick“

Orange bio 5 Tropfen

Limette bio 3 Tropfen

Magnolienblüte 15% 1 Tropfen

Vanilleextrakt bio 1 Tropfen

Raumbeduftung: Beste Qualität ist das A und O

Der Geruchssinn ist das älteste Sinnesorgan des Menschen. Bei Neugeborenen und Kindern ist er noch sehr ausgeprägt, im Laufe des weiteren Lebens lässt er langsam nach****. Von der Nervenzelle in der Riechschleimhaut gelangt die Duftinformation über den Bulbus Olfactorius in unser limbisches System, in dem sich die Steuerungszentrale für Gefühle und Befindlichkeiten befindet. Außerdem besteht eine unmittelbare Verbindung zur Hirnanhangdrüse, die die Hormonausschüttung steuert. Noch bevor ein Duft bewusst wahrgenommen wird, hat der Duftreiz bereits körpereigene Botenstoffe wie Endorphin, Serotonin oder Adrenalin auf den Weg gebracht. So erhalten Menschen, die bestimmten Düften ausgesetzt sind, in Bruchteilen von Sekunden anregende oder beruhigende Impulse. Erst danach setzt die körperliche Wirkung ein. In EEG-Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass beruhigende Öle wie Lavendel die Hirnwellentätigkeit verlangsamen, anregende Zitrusöle beschleunigen sie dagegen.

Doch Duft ist nicht gleich Duft. Seit knapp 100 Jahren können Düfte auch synthetisch aus Erdölausgangsprodukten hergestellt werden. Aus Kostengründen sind die meisten Parfums heutzutage synthetisch oder enthalten nur noch einen geringen Anteil naturreiner ätherischer Öle. Sie sind gesundheitlich umstritten, da die Dosierung häufig zu hoch und die Duftintensität zu groß ist. Grundsätzlich liefern künstliche Düfte meist nur ein Duft-Aha-Erlebnis, haben jedoch keine zusätzliche Wirkung.

„Die Mischung der künstlichen Düfte, die uns überall umgibt, ist für duftempfindliche Menschen nicht mehr zu ertragen“, sagt Petra Hermann******, die sich seit vielen Jahren gegen die wahllose synthetische Beduftung öffentlicher Räume

einsetzt. „Frische Luft wird an vielen Orten zu echter Mangelware. Das kann nicht gesund sein. Migräne-Geplagte und Allergiker sammeln hier leidvolle Erfahrungen. Duft sollte auch für empfindliche Nasen immer eine Wohltat sein.“ Petra Hermann plädiert daher für die ausschließliche Verwendung von hochwertigen naturreinen ätherischen Ölen in dezenter Dosierung.

100 Prozent naturreine ätherische Öle wie die von PRIMAVERA LIFE stammen aus winzigen Öltröpfchen in Wurzeln, Blättern, Blüten, Früchten und Schalen. Sie bestehen aus bis zu 500 verschiedenen Bestandteilen und werden in einem aufwändigen Verfahren gesammelt und verarbeitet. Die Vernebelung naturreiner ätherischer Öle – sei es über eine Duftlampe, kalte Feinstzerstäubung mit Vernebler oder einen Duftbrunnen – gilt als guter Einstieg in die Aromatherapie, der es gleichzeitig ermöglicht, von der vollen gesundheitlichen Wirkung der kostbaren Essenzen zu profitieren. Für den frischen „Kick“ zwischendurch oder eine gezielte Aromatisierung von Räumen – zum Beispiel vor den Hausaufgaben – bieten sich auch die praktischen Airsprays mit fertigen Duftmischungen von PRIMAVERA an.

Auf die richtige Dosierung kommt es an: Weniger ist mehr

Schon eine ganz leichte Beduftung mit 3 bis maximal 10 Tropfen Öl in einem Wohnraum tragen dazu bei, das Raumklima positiv zu beeinflussen. Das zeigen verschiedene Studien. So untersuchte der holländische Forscher Dirk-Jan Oudshorn die Beduftung in drei Nachtclubs, nachdem dort nicht mehr geraucht werden durfte*******. Statt blauem Dunst dominierte plötzlich der Geruch von Alkohol und menschlichen Ausdünstungen. Besuchermangel und Umsatzverluste waren die Folge. Die Beduftung mit naturreinen ätherischen Ölen bewirkte, dass die Clubs wieder stärker besucht wurden, die Verweildauer länger war und die Gäste die Clubs insgesamt positiver beurteilten.

Dass Orangen- und Lavendelöl nachweisbar entspannend und

angstlösend wirken, zeigt auch eine wissenschaftliche Studie in einer Zahnarztpraxis. Dort wurde die Luft im Wartezimmer mit Orangen- und Lavendelöl beduftet. Das Ergebnis: Die Probanden der Gruppe, die dem Lavendel- und Orangenöl ausgesetzt waren, fühlten sich deutlich weniger ängstlich und gestresst als die Vergleichsgruppen. Dies wurde nicht nur von den Patienten als wohltuend bewertet. Auch das Behandlungsteam erlebte die Atmosphäre als sehr viel angenehmer.

Quellen:

*) http://www.lfm-nrw.de/service/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2015/2015/oktober/always-on.html

**) Raphael Tschofen: Lernen mit natürlichen Düften – Auswirkungen auf die Motivation und Konzentration von Grundschulkindern. Bachelorarbeit an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg, 2013.

***) Vgl. Dietrich Wabner, Christiane Beier (Hrsg.): Aromatherapie. Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis. München 2009.

****) Die folgenden Informationen sind dem Band „Der neue Duftführer“ von Fred und Ingrid Wollner entnommen. 3. Auflage, Görisried 2012.

*****) Vgl. abacus. Colours of care 4/2009, Seite 4. Weitere Informationen auch unter http://villaroma.de/

******) Weitere Informationen unter www.pleasescent.com

*******) Hendrik N. J. Schifferstein, Katrin S. S. Talke, Dirk-Jan Oudshoorn: Can Ambient Scent Enhance the Nightlife Experience? Chemosensory Perception June 2011, Volume 4, Issue 1, pp 55-64. Bericht auch unter http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/rauchverbot-mit-duftmaschinen-gegen-den-menschenmief-a-766978.html

********) Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety an improve mood in an dental office, „Physiology & Behaviour 86 (2005) S. 92-95, J. Lehrner, L. Deecke (Neurolog. Universtitäsklinik Wien), Zahnarztpraxis Dr. G. Marwinski „Angstfrei zum Zahnarzt“, Bochum, S. Lehr (Abt. für med. Statistik, Med. Universität Wien), P. Jöhren Universität Witten/Herdecke), publiziert 24.6.2005. Praxis Dr. Gabriele Marwinski: www.angstfrei-zum-zahnarzt.de

UNTERNEHMEN

Für PRIMAVERA LIFE sind seit mehr als 29 Jahren die Liebe zur Natur und der Respekt für Mensch und Umwelt feste Grundsätze in der Unternehmenskultur. Als führender Hersteller und Anbieter von 100 % naturreinen ätherischen Ölen und hochwertiger zertifizierter Bio- & Naturkosmetik bestimmen ökologisches Denken und nachhaltiges Handeln das durchweg „grüne“ Geschäftskonzept. So zählen internationale CSR-Projekte (= Corporate Social Responsibility) zum festen Bestandteil der Unternehmensphilosophie. Das Traditionsunternehmen mit Sitz in Oy-Mittelberg im Allgäu befolgt ethische Geschäftspraktiken, zahlt Anbaupartnern und Lieferanten faire Preise, unterhält langfristige Beziehungen zu ihnen und unterstützt die Weiterbildungsmöglichkeiten seiner Kooperationspartner mit dem Ziel, die Qualität seiner Produkte ständig zu verbessern.

PRIMAVERA LIFE stellt höchste Ansprüche an die Qualität und Reinheit aller verwendeten Inhaltsstoffe, an die Nachhaltigkeit des Anbaus und der Weiterverarbeitung. Das Unternehmen verwendet Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau und unterstützt aktiv 15 biologische Anbauprojekte weltweit, die Artenschutz und Felderwirtschaft betreiben, chemiefreie Schädlingsbekämpfungs- und Düngemittel verwenden und keine Gentechnik einsetzen. Synthetische Zusätze, Parabene oder genetisch veränderte Pflanzen kommen nicht in Frage. Die naturreinen Rezepturen bestehen aus vorwiegend biologischen Inhaltsstoffen und werden in

pflanzenschonenden Verfahren mit Lebensmittel-Emulgatoren und ausschließlich natürlichen Duft- und Farbstoffen hergestellt. Um die Ressourcen der Erde zu schonen, sind bei PRIMAVERA die Verpackungen auf ein Minimum reduziert. Wann immer möglich, wird auf Beipackzettel und Umkartons verzichtet. Tierversuche sind für PRIMAVERA völlig ausgeschlossen: Noch nie wurden an Tieren nach 1979 getestete Inhaltsstoffe verwendet und kein Produkt je an Tieren getestet. Dafür steht das Markenzeichen Hase mit schützender Hand auf den Produkten.

Darüber hinaus hat PRIMAVERA sein komplettes Naturkosmetik- und Pflege-Sortiment mit NATRUE zertifiziert. Die Vorteile: Uneingeschränkte Transparenz für den Verbraucher und klare Information über tatsächliche Bio-Anteile in der Kosmetik. Die Produkte werden in drei Qualitätsstufen unterteilt: Naturkosmetik, Naturkosmetik mit mind. 70% Bio-Anteil und Bio-Kosmetik mit mehr als 95% Bio-Anteil.

Die PRIMAVERA Produkte sind im Biohandel, in Apotheken, in Naturkosmetikfachgeschäften, in Kosmetikinstituten, Spas und ausgesuchten Drogerien, Parfümerien und Reformhäusern erhältlich. Weitere Informationen über PRIMAVERA LIFE unter www.primaveralife.com

PRIMAVERA LIFE GmbH
PR & UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION

Marion Keller-Hanischdörfer
Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg

Tel +49 8366 8988-931
Fax +49 8366 8988-4931

marion.keller@primaveralife.com
www.primaveralife.com