

## AROMEN

# Die Nase macht den Frühling

## Warum der Geruchssinn den Menschen richtig aufblühen lässt.

VON PETRA SUCHANEK

Bereit zum Verlieben? Zum Bäume ausreißen? Woran liegt es, dass der Frühling wie keine andere Jahreszeit die Lebensgeister aktiviert? Man kann die wärmende Sonne nennen, das saftige Grün und das fröhliche Vogelgezwitscher, das nun allerorts zu hören ist. Doch es gibt noch einen Grund: den Ge-

chusssinn. Der wird nach wie vor stark unterschätzt. Der Frühling riecht nämlich gut. Nach feuchter Erde, nach Magnolien, nach Tulpen und bald auch nach Mai-glöckchen. Nicht mehr lange, dann kehrt auch die wohlduftende Rose zurück.

„Blütendüfte sind sehr sinnlich, sie wirken direkt auf unsere



Einmal durchatmen: Frühlingsblüher wie die Magnolie heben die

Stimmung – auch oder gerade über die Nase.

BILD: SUCHANEK

## Schmuck- und Mineralienbörse

Sammler von Schmuck und Mineralien sollten sich diese beiden Termine unbedingt notieren. Am 22./23. April wird im Gemeindesaal Anif (nächster Termin: 19./20. August im Salzburg Congress) wieder ein umfangreiches Sortiment an Edel- und Schmucksteinsträngen, Perlen und Zubehör sowie fertigem Schmuck angeboten. Dazu gibt es auch seltene Sammlermineralien sowie diverse Halbedelsteine für esoterische Anwendungen, Fossilien, Muscheln, Schnecken und Meteoriten.

[www.zanaschkamineralien.at](http://www.zanaschkamineralien.at)



BILD: ZANASCHKA MINERALIEN

**22./23. April 2017:** Schmuck- und Mineralienbörse Anif, Gemeindesaal 10 Samstag, 10 - 18 Uhr, Sonntag, 10 - 17 Uhr.

ANZEIGE

Psyche“, weiß die Salzburger Pharmazeutin und Aromapraktikerin Ute Pröll-Strobl. Während der Geruchssinn bei Tieren oft stark ausgeprägt ist, man denke an die „Spürnase“ Hund, so haben sich beim Menschen im Laufe der Intellektualisierung Seh- und Hörsinn als zentrale Wahrnehmungsorgane durchgesetzt. Geht man jedoch zurück in der Evolution, so zeigt sich, welche zentrale Funktion dem Geruchssinn zugrunde liegt: „Im Urmeer gab es kein Licht. Zur Kommunikation wurden chemische Botenstoffe entwickelt. Der Geruchssinn ist unser Ursinn“, sagt Ute Pröll-Strobl. Und bis heute trägt der Duft Information weiter.



BILD: A. Kolarik

**„Der Geruchssinn ist unser Ursinn.“**

UTE PRÖLL-STROBL

**Man sollte auch seinen Partner „riechen“ können**

Ob wir jemanden riechen können oder nicht, hängt nicht zuletzt von seiner genetisch bedingten Duftnote ab. Wenn's mit dem Partner nicht klappt, könnte es also auch an den Genen liegen. Pheromone, also Sexuallockstoffe, sendet auch der Mensch aus. Grundsätzlich gilt: Je unterschiedlicher der Körpergeruch der beiden Liebenden, desto bes-

ser. Was jetzt nicht heißen soll, dass man sich zehn Tage nicht waschen darf, um festzustellen, ob man als Paar zusammenpasst. Beim Geruchssinn hat das Unbewusste die Nase vorn, die Duftbotschaft wirkt, auch wenn man

sie nicht bewusst wahrnimmt: „Der Duft geht in die Tiefe. Er wird nicht durch die Großhirnrunde zensuriert, sondern geht direkt ins limbische System. Das ist unsere Hormonschaltzentrale“, erklärt Pröll-Strobl. Und weil dort auch der Sitz unserer Erinnerung ist, haben Gerüche sehr viel mit dem Gedächtnis zu tun. Blütendüfte mag jeder, und doch kann es sein, dass manchem ein

Duft unangenehm ist. Lavendel etwa verbindet der eine mit einem schönen Urlaub in Südfrankreich, der andere (unbewusst) mit seiner sterbenden Oma. Früher beduftete man Räume nämlich oft mit Lavendelöl. Auch heute kommt es in der Altenpflege noch zur Anwendung.

Apropos Lavendel, das ja auch Kräutermischungen beigelegt wird: 60 Prozent der Wahrnehmung läuft beim Essen über die Nase. Ohne Geruch also auch kein Geschmack. Hier tritt eine weitere Funktion des Geruchssinns zutage: Er warnt uns vor Gefahren, etwa bei verdorbenem Essen oder vor Feuer.

**Zitronenduft aktiviert, Magnolie hebt die Stimmung**

Weiß man um die Wirkung von Düften Bescheid, kann man sie gezielt einsetzen. Die einen aktivieren, andere heben die Stimmung oder beruhigen (siehe Kugel rechts).

In Einkaufszentren sollen Aromasäulen und Duftspuren zum Kaufen anregen. Auch das Sortiment, um sein Zuhause geruchsmäßig auf Vordermann zu bringen, ist groß. Duftkerzen und

Raumsprays nutzen viele, Deos und Parfums nahezu jeder. Die erhoffte positive Wirkung kann aber ins Gegenteil umschlagen, warnt Ute Pröll-Strobl: „Synthetische Düfte werden mit Lösungsmitteln hergestellt. Sie sind nicht gesund, können Kopfschmerz auslösen.“ Natürliche Düfte sind aber oft teuer. Zur Herstellung von einem Liter Rosenöl benötigt man fünf Tonnen Rosenblütenblätter, weshalb die Industrie auf die künstliche Herstellung als billigere Variante zurückgreift.

Generell gilt: Der Körper schützt sich vor der Reizüberflutung der Nase, indem er die Riech-Rezeptoren schließt. Deshalb riecht man kurze Zeit nach dem Auftragen das eigene Parfum nicht mehr oder etwa auch den Knoblauchgeruch, den der Körper ausdünstet. Doch zurück zu den angenehmen Dingen: Die Magnolie wirkt stimmungsaufhellend. Sie blüht gerade allerorts. Wer schlechte Laune hat, stelle sich unter einen Magnolienbaum, schließe die Augen und atme tief durch!

Die Autorin ist erreichbar unter [petra.suchanek@svh.at](mailto:petra.suchanek@svh.at)

## Der richtige Riecher: Welcher Duft wie wirkt

Aktivierend: Zitrone, Rosmarin, Lemongras  
Stimmungsaufhellend: Grapefruit, Bergamotte, Rose, Jasmin, Magnolie  
Beruhigend: Lavendel, Kamille, Majoran

# 10 Mio.

**Riechzellen und mehr besitzt der Mensch**

Der Geruchssinn steht von allen Sinnen am stärksten mit dem Unterbewusstsein in Verbindung. Von den Riechzellen in der Nase wird der Duft als elektrischer Impuls ins limbische System im Gehirn weitergeleitet. Das dauert gerade mal 0,2 Sekunden.

**FREUTAG RELOADED**  
Brandneue Spiele, modernste Geräte!

FREUTAG Reloaded – jeden Samstag  
5 € Spielguthaben\* & Gratis Getränk

Aktion gültig bis 29. April 2017, Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, \*keine Barablässe.

**WINWIN**  
CAFÉ, BAR & SPIEL

CASINOS AUSTRIA WINWIN Salzburg, Bayerhamerstraße 12a, A-5020 Salzburg  
Tel.: +43 (0) 662 876940, [salzburg@winwin.at](mailto:salzburg@winwin.at), [www.winwin.at](http://www.winwin.at)  
Täglich 12.00 bis 24.00 Uhr, Eintritt ab 18 Jahren

ÖSTERREICHISCHE LOTTERIEN