



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Riechen – Hotline zu den Gefühlen

Unterlagen zum Vortrag am 13. April 2024 im Homöopathischen Verein Weingarten. Referentin & Skript von Dorothea Hamm, Apothekerin Aromatherapeutin

Themenübersicht

- Die Sinne des Menschen,
- Funktion des Riechens,
- Riechen und Erinnerungen,
- Riechen und Emotionen,
- Riechen und Wohlfühlen,
- Riechen fördert Freundschaften,
- verhindert Einsamkeit,
- Düfte fördern die Lebensqualität,
- Qualität der ätherischen Öle.

Entwicklung der 6 Sinne

- **Fühlen:** ab 7 Wochen nach Empfängnis
- **Schmecken:** 2. Schwangerschaftsmonat
 - (Süß, sauer, salzig, bitter und umami)
- **Gleichgewicht:** ab 12. SSW
- **Hören:** ab 18.SSW
- **Riechen:** ab 22. SSW
- **Sehen:** ab 8 Schwangerschaftsmonat
 - Farbsehen ab 2.-3. Monat

Infos zum Riechen und der Wahrnehmung der Düfte

Funktion des Riechens

- Kleine Moleküle, leicht flüchtig
- Riechrezeptoren in der Nase
- Riechkolben direkt in das limbische System
- Verknüpft mit Gefühlen und Emotionen
- Hippocampus
- Amygdala

Düfte sind mit Erinnerungen und Gefühlen verknüpft

Duftstoffmoleküle docken an Riechzellen an, werden durch das Siebbein über den Riechkolben in das Gehirn geleitet. Der Mensch kann ungefähr 10.000 Gerüche unterscheiden.

Funktion des Riechens

- Duftmoleküle docken in der Nase an Riechzellen an (jede Riechzelle hat 1 Rezeptor)
- Mensch besitzt ca. 350 Duftrezeptoren,
- kann etwa 10.000 Gerüche unterscheiden
- erneuern sich alle 4-6 Wochen
- Chemischer Impuls wird in elektrischen Impuls verwandelt
- Nervenleitung durch Siebbein zum Riechkolben direkt ins limbische System
- Einfluss auf Hippocampus, Hypophyse, Hypothalamus (Gedächtniszentrum Gefühlszentrale, Hormone, Ängste)

Riechen

- Wir riechen mit jedem Atemzug!
- Dufterlebnisse werden in der Kindheit geprägt
- Schöner Duft – Schlechter Duft (Hedonik)
- Adaption (Gewöhnung an einen Duft)
- Trigeminal- Riechen
- Warnung: Rauch, ätzende Gerüche,

Düfte und Erinnerungen

- Düfte sind immer mit Erinnerungen verbunden
- Vanille-Geruch: Erinnerung an Kindheit, Geborgenheit
- Apfelkuchen
- Muttermilch

Riechen und Emotionen

- Duft in einer schönen Situation erlebt, macht gute Laune
- Duft in einer bedrohlichen Situation erlebt, macht Stress
- Wir suchen unsere Freunde und Partner nach der Nase
- Partner mit dem gleichen „Stallgeruch“ sind genetisch zu ähnlich
- Wir können Angst riechen

Riechen und Freundschaften

- Menschen mit großem sozialem Netzwerk riechen besser, Riechkolben ist größer
- Düfte verhindern Einsamkeit
- 20% > 85 Jahre leidet unter Einsamkeit
- Riechtraining verhindert Einsamkeit
- Guter Geruch beeinflusst unsere Wahrnehmung: Raum sieht größer, schöner aus...

Riechen und Altern

- Verlust von Geruchssinn bei Parkinson und Alzheimer schon 5 Jahre vor Diagnose
- Tägliches Riechtraining verhindert Demenz
- Kann Nervenzellen wiederaufbauen
- Riechtraining nach Geruchsverlust
- 4 Düfte jeweils 30 Sekunden 2x täglich riechen
- 9-12 Monate lang
- Gute Gerüche nehmen die Angst

Riechstörungen (20 % Bevölkerung)

- **Dysosmie:** Geruchsstörung
- **Anosmie:** Verlust vom Geruchssinn von Geburt an/ Unfall, Verletzung, Erkrankung
- **Hyposmie:** vermindertes Riechen
- **Hyperosmie:** gesteigertes Riechempfinden
- **Parosmie:** veränderte Wahrnehmung
- **Kakosmie:** angenehme Gerüche werden als unangenehm empfunden

Ätherische Öle bzw. Düfte & Anwendung

Anregende Düfte

- **Alle Zitrusdüfte:** Orange, Mandarine, Zitrone, Grapefruit, Clementine
- **Walddüfte:** Fichtennadel, Weißtanne, Zirbelkiefer, Wacholder
- Neroli, Eucalyptus, Ravintsara

Beruhigende Düfte

- Lavendel,
- Ylang-Ylang,
- Majoran,
- Benzoe, Tonka,
- Mandarine,
- Sandelholz,
- Melisse,
- Rose.

Angstlösende Düfte

- Lavendel fein,
- Kamille römisch,
- Benzoe,
- Ylang-Ylang,
- Muskatellersalbei,
- Vanille,
- Rose.

Anwendung von Düften

- **Raumbeduftung:** Duftlampe, Duftbrunnen, Raumspray
- **Inhalation:** Dufttuch, Riechstift, Raumspray, Inhaliergerät
- **Bad:** nur mit natürlichem Emulgator, Salz, Sahne, Honig, neutrales Duschgel, 1-3 Tropfen
- **Auf der Haut:** zur Massage oder Einreibung in fettem Öl gelöst (0,5-2% in Öl)
- Als Creme oder Salbe
- Nie unverdünnt anwenden!!!!

Anwendungsmöglichkeiten im Alltag

- **Gute Laune** verbreiten mit Raumspray
 - oder Riechstift
- **Angst nehmen** mit Riechstift
- **Hilfe in der Sterbebegleitung**
- **Menschen mit Demenz aktivieren und ausgleichen:** morgens anregende Düfte, abends entspannende Düfte

Qualität der ätherischen Öle

- Seriöse Aromatherapie: keine synthetischen Duftstoffe
- Naturrein, kontrolliert biologischer Anbau
- Demeter
- Angaben auf der Flasche: botanischer Name der Pflanze, destilliertes Organ, Anbauart, Chargennummer, Anbauland
- Dosierung

Riechstifte für Riechtraining

- 4 Riechstifte herstellen oder 4 Gläser mit Wattebausch
 - **Nelkenknospe**
 - **Eucalyptus globulus**
 - **Zitrone**
 - **Rose**
- 2 x am Tag jeweils 30 Sekunden lang riechen!

Rezepturen für Riechstifte

Lebensfreude

- 3 Tropfen Orange,
- 2 Tropfen Grapefruit,
- 2 Tropfen Zitrone,
- 1 Tropfen Vanille oder Benzoe

Waldspaziergang

- 3 Tropfen Zirbelkiefer
- 2 Tropfen Weißtanne
- 2 Tropfen Zeder
- 2 Tropfen Zitrone
- insgesamt 5-10 Tropfen auf den Wattedocht träufeln

Schlafschön

- 3 Tropfen Mandarine
- 3 Tropfen Lavendel fein
- 2 Tropfen Tonka
- 1 Tropfen Vanille

Heuschnupfen Ade

- 3 Tropfen Zypresse
- 2 Tropfen Zeder
- 1 Tropfen Manuka
- 2 Tropfen Zitrone

In den inneren Stift stecken, verschließen

Literaturempfehlung

- Dr. Bettina M. Pause: **Alles Geruchssache**. Wie unsere Nase steuert, was wir wollen und wen wir lieben | Ein aufschlussreiches Sachbuch über Wahrnehmung und Geruchssinn - <https://amzn.eu/d/0d9ealnT>
- Dr. Hanns Hatt: **Das Maiglöckchenphänomen**. Alles über das Riechen und wie es unser Leben bestimmt - <https://amzn.eu/d/0j52zCuP>
- Dr. Hanns Hatt: **Niemand riecht so gut wie du!** Die geheimen Botschaften der Düfte - <https://amzn.eu/d/0h3U5BSe>
- Beier/ Demleitner/ Danner/ Hamm: **Aromapraxis heute**. Ätherische Öle, Wirkung, Anwendung - <https://amzn.eu/d/0gggcKty>
- Tuula Misfeld: **Aromatherapie für Senioren**. Wie Sie mit ätherischen Ölen Gelenkschmerzen lindern, den Blutdruck stabilisieren, das Immunsystem stärken und das Gedächtnis unterstützen. Mit über 100 Ölmischungen - <https://amzn.eu/d/0doeoSzo>
- Sabrina Herber/ Eliane Zimmermann: **Aromatherapie für Kopf und Seele**. Mit ätherischen Ölen gegen Stress, Müdigkeit und trübe Stimmung. Expertinnenwissen und über 100 Rezepte - <https://amzn.eu/d/06gJYnWv>