

07.02.2019 - 13:42 Uhr

Studien zeigen, Düfte können therapeutisch wirken

Nicht an der Nase herumgeführt - Wie und wann Düfte therapeutische Wirkung erzielen

Der Volksmund sagt, die Natur ist die beste Medizin. Eine aufsehenerregende wissenschaftliche Übersichtsarbeit zeigt nun, dass diese Weisheit ganz besonders für ätherische Öle zutrifft. Der in der renommierten Zeitschrift <<Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental>> veröffentlichte Beitrag zeigt, wie wirkmächtig speziell formulierte Düfte sein können, räumt aber gleichzeitig mit einigen weit verbreiteten Irrtümern auf. So kann der überaus komplexe menschliche Geruchssinn dazu genutzt werden, erstaunliche körperliche Veränderungen herbeizuführen. Zum Beispiel lassen sich der Blutdruck, die Herzrate, der Blutsauerstoff und sogar Stresshormone mit nur wenigen Atemzügen verbessern oder die Konzentrationsfähigkeit und die Schmerztoleranz innerhalb kürzester Zeit optimieren. Allerdings nur, wenn dabei einige entscheidende Dinge beachtet werden.

Die Autoren haben in mehreren akribisch durchgeführten Studien mit nahezu 500 Teilnehmern festgestellt, dass Aromatherapie insbesondere dann Körperreaktionen hervorruft, wenn die Duftmoleküle (a) von hoher Qualität sind und (b) in hoher Konzentration direkt an die Geruchsnerven der Nase gelangen. Die wissenschaftliche Beweislage für die Wirksamkeit aromatherapeutischer Verfahren war bislang eher mehrdeutig gewesen, was u.a. daran liegt, dass die meisten aromatherapeutischen Verfahren Gerüche über die Raumluft in die Nase führen. Unter solchen Bedingungen bewirken diese aber im besten Falle nur eine Wohlfühlatmosphäre. Die Autoren stellen dagegen eine relativ simple, aber sehr effektive Alternative vor, die die Fähigkeiten des Geruchsinns vollumfänglich nutzt: Mittels eines Riechstifts in Lippenstiftgröße, in dem ein Reservoir eines bestimmten Gemischs aus ätherischen Ölen eingebracht ist, wird mit jedem Atemzug ein hochgesättigtes Duftgemisch eingeatmet, das auf direktem Wege verschiedene physiologische Regelkreise verändert. Weil der Riechstift überall schnell und bedarfsgerecht einsetzbar ist, ist er für viele Lebensbereiche und Situationen attraktiv, z.B. in Stresssituationen am Arbeitsplatz oder im sportlichen Wettkampf. Tatsächlich haben die Autoren herausgefunden, dass sich die durch die Riechstifte bewirkten Reaktionen in einem für wissenschaftliche Studien ungewöhnlich hohen Effektbereich abspielen.

Schneider R, Singer N, Singer T (2018) Medical aromatherapy revisited-Basic mechanisms, critique, and a new development Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental <https://doi.org/10.1002/hup.2683>

Kontakt:

Nick Singer

+41762316189

nick.singer@aromastick.net

AromaStick AG
Grossfeldstrasse 79
7320 Sargans
Switzerland

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100066988/100824684> abgerufen werden.