

Geruchssinn

Immer der Nase nach

Von allen menschlichen Sinnen wirkt der Geruchssinn am unmittelbarsten: Informationen über Düfte ebenso wie Gestank und andere olfaktorische Wahrnehmungen übertragen sich ohne Umweg über die Großhirnrinde direkt auf das limbische System sowie den Hippocampus, die beide für Emotionen und Erinnerungen zuständig sind.

Außerdem ist der Geruch unser ältester Sinn. Er wird schon im Mutterleib entwickelt und ist bereits bei Neugeborenen komplett ausgereift. Insbesondere frühkindliche Erfahrungen in den ersten drei Lebensjahren erzeugen ein „Geruchsgedächtnis“, das sich tief einprägt. Ein vertrauter Duft kann uns deshalb blitzschnell in längst vergangene Situationen zurückkatapultieren.

Doch auch im weiteren Leben spielt das, was wir riechen, eine wichtige Rolle: Wenn wir erleben, dass „die Chemie stimmt“, hängt dies nicht zuletzt mit dem Geruch des anderen zusammen, auf den wir intuitiv positiv oder aber ablehnend reagieren können – häufig, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Geruchssinn



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	FEBRUAR					

GeSCHENK für die Sinne

Duftprobe

Diese Sinnesübung lädt zu eher ungewohnten Wahrnehmungen ein: Ich beschnuppere mich selbst. Wie rieche ich? Wenn mein Riechen den „Stallgeruch“ annimmt und nicht mehr unterscheiden kann, dann mache ich eine kleine Geruchspause und schöpfe frische Luft. Während der Übungszeit achte ich auf die Düfte meiner Körperpflegemittel.



02 | Aromatherapie und Heilpflanzen *Einmal tief einatmen!*

Ob ein wohliges Lavendelbad zur Entspannung, ein frischer Pfefferminztee bei Magenbeschwerden oder eine duftende Arnika-Massage zur Lockerung verspannter Muskulatur: Natürliche Geruchsstoffe können sowohl das Wohlfühl steigern als auch Krankheitsbeschwerden lindern. Als Teil der Phytotherapie, also der Behandlung mit Heilpflanzen, nutzt die Aromatherapie ätherische Öle, die aus Pflanzen gewonnen werden. Neben den rund 350 Riehzellen der menschlichen Nase gibt es auch an anderen Stellen im Körper Rezeptoren, die durch Düfte stimuliert werden, etwa auf der Haut oder im Darm. Deshalb können nicht nur der Wohlgeruch, den eine Aromalampe oder ein Badezusatz verströmen, sondern auch die Einreibung mit einem Duftöl oder eine Tasse Kräutertee die Gesundheit fördern.

Einen spannenden Streifzug durch die Welt der Heilpflanzen und ihrer unterschiedlichen Gerüche verspricht der geplante **GARTEN DER ZWÖLF SINNE** der Initiative **LA MONDA** in der norditalienischen Lombardei. Die sozialtherapeutische



Lebensgemeinschaft bietet Menschen mit Assistenzbedarf Wohnraum und Unterstützung, eine dazugehörige Kooperative unterhält einen landwirtschaftlichen Betrieb mit inklusiven Ausbildungs- und Arbeitsplätzen. Als Reaktion auf die hohe Nachfrage nach den biodynamischen Produkten und das Interesse an dem malerisch gelegenen Anwesen baut die Einrichtung die Weiterverarbeitung ihrer

Produkte sowie den Hofverkauf aus. Außerdem will sie einen Obst- und einen Sinnes-Garten anlegen, der den BesucherInnen intensive Naturerfahrungen ermöglicht. Dazu zählt ein Kräutergarten, der mit verschiedensten Aromen aufwarten und zudem Rohstoffe für die Teeproduktion liefern wird.

Botanisches Wissen bündeln

Auf die Kraft der Heilpflanzen setzt auch die Internetdatenbank **PLANTAMEDIA®** des **GERHARD KIENLE LEHRSTUHL DER UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE**. Die umfassende Materialsammlung über Nutz-, Arznei- und Gewürzpflanzen wird in einem dreijährigen Forschungsprojekt mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft erweitert. Ziel ist es, die Plattform sowohl inhaltlich als auch technisch zu einer anwendungsorientierten Online-Enzyklopädie weiterzuentwickeln.

Mehr erfahren:
www.lamonda.org
www.plantamedia.org