

Die Welt der Düfte

Heute möchte ich Sie zu einem kleinen Experiment einladen. Wenn Sie Lust haben schließen Sie einmal kurz die Augen, atmen tief durch und denken an einen für Sie ganz persönlichen besonderen Duft.

Wer kennt sie nicht, die Erinnerung, die ganz bestimmte Düfte wecken? Und plötzlich wandern die Gedanken ganz weit weg. In die Kindheit, an bestimmte Ereignisse, an Orte.

Manch einer denkt jetzt an Omas warmen Apfelkuchen, der Ihnen vielleicht die Erinnerung an Geborgenheit und kindliche Freude schenkt. Oder an eine Mischung von Sonnenmilch und Meeresbrise, der Sie direkt wieder zurück zu Ihrem letzten Strandurlaub bringt. Vielleicht denken Sie auch an das Parfüm oder den Duft eines geliebten Menschen.

Für diese Podcastfolge haben sich die Mediterana-Experten mit dem Thema Düfte auseinander gesetzt. Die Welt der Düfte.

Wie riecht eigentlich ihr persönliches Glück?

Tatsächlich begleiten uns bestimmte Düfte ein Leben lang. Die menschliche Nase besteht aus etwa 30 Millionen Riechzellen und kann ca. 10.000 Gerüche unterscheiden. Ungeübte Riecher, also ich sag mal dazu die Durchschnittsriecher, können etwa 50 % der Gerüche korrekt benennen. Durch Training allerdings lässt sich die Trefferquote auf sage und schreibe 98% steigern. Damit ist der olfaktorische Sinn der sensibelste des Menschen – und der einzige, den der Mensch nicht reflektiv manipulieren kann. (Beispiel Auge –Staubkorn-Augenlid schließt)

Die olfaktorische Wahrnehmung, aus dem lateinischen olfacere, was riechen bedeutet, auch Geruchssinn, olfaktorischer Sinn oder Riechwahrnehmung, bezeichnet die Wahrnehmung von Gerüchen. Das Olf ist eine Maßeinheit zur Bewertung der Stärke einer Geruchsquelle. Ich nenn Ihnen mal Beispiele typischer Geruchsemissionen:

1 Olf hat eine ruhende Person, 25 Olf wird bei starkem Rauch gemessen und ein Athlet nach dem Sport wird schon mit 30 Olf bemessen. Etwas statisches wie Marmor hat eine Geruchsemission von $0,01 \text{ olf/m}^2$

Ich komme nochmal zurück zu den vielen Erinnerungen, die in unserem Gehirn eng mit Gerüchen verknüpft. Aber warum ist das so?

Forscher haben herausgefunden, dass eine Verbindung zwischen zwei unterschiedlichen Hirnbereichen dafür sorgt, dass ein Dufteindruck gemeinsam mit Information zum Wo und Wann, der Duft gerochen wurde, abgespeichert wird.

Vielleicht haben Sie auch eben die Augen geschlossen und zum Beispiel an das Mediterana gedacht. Dann kam Ihnen sicher der Duft von Rose, Amber, Myrre und orientalisches Adlerholz in den Sinn. Diese warme, pudrige Duftkombination, heißt Sie schon an den Toren unseres Hauses ganz herzlich Willkommen und kann bei Ihnen schon erstes Wohlbefinden nur durch Betreten unseres Hauses auslösen.

Doch warum erinnern wir uns so gut an einen bestimmten Duft?

Emotionen sind der entscheidende Faktor für ein motiviertes Handeln, das ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Ist zum Beispiel eine Entscheidung einmal gefallen, wird sie erst im Nachhinein rational begründet. Der sogenannte Mandelkern in unserem Gehirn fischt Eindrücke, die einen hohen Emotionsfaktor haben, aus der Masse der ganzen Informationen heraus und markiert sie. Erst danach unterscheidet das Gehirn ob es wichtig oder unwichtig ist und parkt die entsprechende Information ins Langzeitgedächtnis und wir erinnern uns so gut z.B. an Omas Apfelkuchen oder den Duft im Mediterana.

Beschäftigt man sich mit der Informationsverarbeitung in unserem Gehirn und dem Unterbewusstsein, wird eine zusätzliche Ebene hinzu geführt. Nur etwa 0,0004% aller Informationen aus der Außenwelt erreichen unser Bewusstsein. Da unser Körper generell auf Energiesparmodus läuft, verarbeitet er die meisten Informationen deshalb unterbewusst.

Man hat herausgefunden, dass rund 70-80% unserer Entscheidungen unbewusst getroffen werden und 100 %, also alle Entscheidungen sind emotional. Entscheidungen ohne Emotion sind für unser Gehirn bedeutungslos.

Ich möchte an dieser Stelle bei dem Thema Entscheidungsfindung noch ein bisschen weiter ausholen, weil das so spannend ist.

Zusätzlich zur Psychologie und der Gehirnforschung hat noch eine andere Wissenschaft eine wesentliche Bedeutung bei der Wahrnehmung: die Sinnesphysiologie.

Sie beschäftigt sich u.a. mit dem visuellen System - dem Sehen, der auditiven Wahrnehmung - dem Hören und den chemischen Sinnen - Riechen und Schmecken.

(Und dem vestibulären System (Vestibuläre Wahrnehmung) der Somatosensorik)

Es gibt vier Kernfaktoren der Wahrnehmung: Die Aufnahmekapazität, die Verarbeitungsgeschwindigkeit, die Erreichbarkeit und Emotionsauslösung.

Legt man nun eine Nutzwertanalyse über diese 4 Kernfaktoren, wird vielleicht so manch einer überrascht sein, welche Reihenfolge die einzelnen Sinne für die Entscheidungsfindung von Bedeutung ist.

Unser Auge hat zwar die größte Aufnahmekapazität - 10 Mio Bits/Sek, ist aber bei der Verarbeitungsgeschwindigkeit an letzter Stelle, nämlich bei 200 – 400 ms.

Die Erreichbarkeit der Information durch das Gesichtsfeld ist eingeschränkt und beim Auslösen von Emotionen ist das Auge den anderen Sinnen eher unterlegen. Obwohl wir 80 % aller Informationen über das Auge aufnehmen, ist der Sehsinn für die multisensorische Gesamtbeurteilung nur an 4. Stelle unserer Sinneswahrnehmung.

An erster Stelle steht ganz klar das Riechen mit 29%, gefolgt von Hören und Fühlen bzw. Tasten mit jeweils 24 %. Das Sehen macht 17 % aus und den Schluss macht das schmecken mit 6 %.

Auch wenn in vielen Befragungen unter Probanden der Geruchssinn subjektiv als wenig bedeutend eingestuft wird, hat er aber objektiv gesehen aufgrund seiner Unmittelbarkeit die stärkste Auswirkung auf unsere Wahrnehmung.

Eine unserer wichtigsten Botschaft an unsere Gäste hier im Mediterana ist: Erleben mit allen Sinnen!

Möglichst viele Sinneskanäle gleichzeitig anzusprechen hat den Vorteil dass das emotionale Erlebnis, wie das Wohlfühlen und das Entspannen für den Empfänger umso intensiver ist, wenn Reize mehr als eine Wahrnehmungsebene erreichen. Durch die harmonische Kombination steigt die Wahrscheinlichkeit assoziativer Verknüpfungen. Die Folge sind Bilder und Botschaften, die sich viel tiefer manifestieren. So wie Omas Apfelkuchen, den Sie als Kind so liebten. Und heute immer noch riechen können, wenn sie nur daran denken.

Ich möchte Ihnen nun etwas über die Welt der Düfte erzählen und mit den 3 Haupt-Duftnoten beginnen:

Es gibt eine beinahe unüberblickbare Menge von Gerüchen. Und um ein wenig Ordnung in all diese Gerüche zu bringen, entwickelte die klassische französische Parfümerie ein System zur Einteilung der Düfte in verschiedene Gruppen. Sie orientiert sich dabei stark an der Welt der Musik, wo jeder Ton entsprechend seiner Schwingung einer Note zugeordnet wird.

Düfte oder auch Parfüms setzen sich grundsätzlich aus drei Komponenten zusammen. Diese weisen unterschiedliche Evaporationszeiten auf - Das sind die Verflüchtigungszeiten eines Duftes. Außerdem kann man Duftnoten unterschiedliche Wirkungen und Farben zuordnen.

So startet die Entwicklung eines Duftes mit der Kopfnote. Sie ist das Erste, was man von einem Duft wahrnimmt und ist sozusagen dessen Auftakt. Sie hat eine kurze Verflüchtigungszeit von 1 bis 1 ½ Stunden und meist leichte frische zitrusartige Duftkomponenten wie z.B. Zitrone, Lemongras, Bergamotte, Eisenkraut, Eukalyptus und Pfefferminze sowie Mandarine und Blutorange. Die Kopfnote ist farblich gesehen blau! Wirkt belebend, erfrischend, konzentrationsfördernd und erheiternd.

Die Herznote bildet den Duftkörper also das Herz eines Duftes. Sie trägt am meisten dazu bei, dass wir den Duft wahrnehmen und hat eine mittlere Verflüchtigungszeit von etwa 1/2 bis 5 Stunden. Sie zeichnet sich

durch Bestandteile aus, die intensiver und aromatischer sind, oft haben sie einen blumigen Charakter. Beispiele dafür sind Jasmin, Kamille, Rose, Melisse, Lavendel oder Veilchen sowie Myrrhe und YlangYlang. Die Herznote vereint alle Duftkomponenten zu einem harmonischen Ganzen und zeigt dabei den wahren Charakter des Duftes. Zudem schafft sie eine harmonische Verbindung zwischen Kopf- und dem letzten Duftbaustein. Der Basisnote.

Herznoten können beruhigend, aufbauend, anregend, nervenstärkend und stimmungsaufhellend wirken. Ihnen werden Grüntöne und die Farbe Rosa zugeordnet.

Die schon erwähnte Basisnote wiederum trägt und stabilisiert die gesamte Duftkomposition. Sie ist das Fundament des Duftes mit einer langen Verflüchtigungszeit von etwa 8 – 24 Stunden. Sie beinhaltet relativ träge, holzige, harzige aber auch erdige Elemente mit recht eigenwilligem Charakter. Dazu zählen Duftkomponente wie Honig und Zimt, Weihrauch Teebaum sowie Zypresse, Zirbel, Sandelholz oder Zeder. Rotbraun, rot und orange sind die Farben der Basisnote mit einer harmonisierenden, nervenberuhigenden und besänftigenden, wärmenden Wirkung, bis hin zu erotisierend, euphorisierend und erdend.

Wie werden überhaupt Düfte in Thermen, Wellnessanlagen und Fitnessbereiche eingesetzt.

Bei uns im Mediterana zum Beispiel spielen Düfte eine ganz große Rolle. Was wäre ein Aufguss ohne einen schönen Duft, der uns entgegen weht. Mit Sicherheit nur das halbe Vergnügen! Aufgrund all der Erkenntnisse um die Aufteilung eines Duftes in Eigenschaften und Komponenten, haben wir hier im Mediterana ein ganz besonderes Duftkonzept kreiert, welches konform mit unserer Philosophie und unseren Wellnesswerten ist und perfekt den einzelnen örtlichen Bereichen angepasst ist. Unsere Duftkompositionen kommen im gesamten Sauna-, Thermalbad und Sportsbereich zum Einsatz, mit Ausnahmen jeder Saunen und Dampfbäder, in denen ausgesuchte Aromen eingesetzt werden. Wir benutzen übrigens für unsere Aufgüsse und Zeremonien ausschließlich

ätherische Öle auf natürlicher Basis. Diese werden dem Aufgusswasser hinzugefügt, verdampfen auf den heißen Steinen und entfalten so ihre Wirkung.

Aber was sind jetzt ätherische Öle?

Ätherische Öle sind leicht flüchtige und häufig leicht entzündbare Stoffgemische, die aus verschiedenen ineinander löslichen, organischen Stoffen wie Alkohole, Ester, Ketone oder Terpene bestehen. Sie werden synthetisch oder aus natürlichen Quellen durch Wasserdampfdestillation, Extraktion oder Auspressen der Pflanzen oder der Pflanzenteile gewonnen. Ätherische Öle werden häufig in den Blättern von Pflanzen produziert und im Pflanzengewebe gespeichert. Die Pflanzen locken damit Insekten an oder wehren Schädlinge ab. Das gebräuchlichste Verfahren zur Gewinnung von ätherischen Ölen ist die sogenannte Wasserdampfdestillation. Dadurch wird die Intensität und Unverwechselbarkeit jeden Duftes bewahrt und eine gleichmäßige, schonende Beduftung gewährleistet. So wird sichergestellt, dass keine festen oder teilflüchtigen Aromabestandteile in die Atemluft gelangen. In einem verschlossenen Brennkessel mit zerkleinertem Pflanzenmaterial wird heißer Wasserdampf eingeblasen. Der Wasserdampf treibt das ätherische Öl aus der Pflanze. In einem gekühlten Rohr kondensiert das Öl-Wasser-Gemisch, wobei dann in einem Auffangbehälter das ätherische Öl vom Wasser getrennt wird. Ganz besonders Kräuteröle wie zum Beispiel aus Basilikum, Melisse oder Rosmarin werden so hergestellt.

Sehr aufmerksame Gäste des Mediteranas haben eventuell so eine kupferfarbene Destille in unserem Catalanischen Kräuterbad entdeckt. Wir nennen diese Bäderkreation auch liebevoll den Raum der Düfte. Hier lockt nämlich das Mittelmeer mit Kräutern und Düften wie Thymian, Salbei, Lavendel und Rosmarin, die Gäste an.

Aber nochmal zurück zum Einsatz der Düfte..

Aromen werden in der Wellnesswelt seit langem eingesetzt. So sind Saunaaufgüsse oder Zeremonien mit Aromen alt bewährt, um die Entspannung der Gäste zu fördern. Ein Beispiel ist das Aufgießen mit

einem frischen Kräutersud. Die Kräuter werden jeden Morgen frisch mit heißem Wasser aufgegossen. Dann müssen sie eine Zeit lang ziehen damit die ätherischen Öle sich entfalten können. Beim Aufguss selber gelangen die Öle beim Einatmen in den Blutkreislauf und in das Körpergewebe. Sie beeinflussen so den gesamten Organismus. Über die Sinneszellen gelangen die Duftinformationen in das Gehirn. Aber es funktioniert auch über den Hautkontakt, deswegen besprühen wir bei dieser Zeremonie hier im Mediterana unsere Gäste auch mit dem frischen Sud, gemischt mit kalten Eiswürfeln, damit sie den gewissen frische Kick genießen können. Nach dieser Wellness-Aromatherapie üben die Düfte Einfluss auf die Gefühle, das vegetative Nervensystem, die Hormon-Produktion oder das Immunsystem aus.

Ein Aufguss mit Pfefferminze wirkt anregend, fördert das seelische Gleichgewicht und wirkt heilsam auf die Atemwege. Melisse dazu wirkt beruhigend, unterstützt den Stressabbau und die tiefe Entspannung. Zudem kann sie hilfreich bei Kopfschmerzen sein.

Ätherische Öle, Kräuter- und Blütenessenzen sind aber keine Erfindung des Wellnessbooms. Vielmehr werden Sie seit Jahrtausenden als Heilmittel für körperliches und geistiges Wohlbefinden eingesetzt. Die heilende und wohltuende Wirkung von Aromaölen hängt einzig und allein von ihrer Natürlichkeit und Reinheit ab.

Allgemein kann man sagen, dass die Aromatherapie eine der ältesten und einfachsten Heilmethoden ist. Sie wird deshalb in Europa seit einigen Jahren auch im Gesundheitsbereich in Kliniken und Krankenhäusern angewandt. Diese Therapieform sieht den Menschen als einheitliches Ganzes und die Krankheit nicht als Ursache, sondern als Folge eines meist psychischen Problems. Im Vordergrund steht hierbei insbesondere eine Stärkung und Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte. Dabei werden die ätherischen Öle für duftende Bäder, zur Inhalation und zur Herstellung von Körper- und Massage-Ölen eingesetzt.

Ein anderes zu erwähnendes Duftwerk neben den ätherischen Ölen sind Räucherstäbchen und Räucherkegel. Um dieses herzustellen benötigt man eine Paste, die aus Wasser, Holzpulver und Duftstoffen hergestellt wird.

Die Paste wird durch eine Düse gedrückt, geschnitten und getrocknet. Hochwertige Räucherstäbchen enthalten oft bis 20 Komponenten und müssen mehrere Jahre reifen. Besonders exklusiv sind Stäbchen mit einem hohen Anteil von orientalischem Adlerholz. Die Stäbchen werden in allen asiatischen Ländern im Buddhismus, Hinduismus in Tempeln bei Zeremonien und Meditationen verwendet. Dem Rauch wird dabei eine reinigende Wirkung zugesprochen und die Düfte wirken auf unser seelisches Befinden.

Das Räucherwerk wird oft auch zur Raumbeduftung verwendet. Ebenso wie Öle in flüssiger Form.

Spa-, Wellness- und Fitnessbereiche sind prädestiniert für eine wohltuenden Raumbeduftung. Die Aufmerksamkeit sollte aber immer auf der richtigen Intensität und die Abstimmung der Düfte auf die Thematik des Raumes gelenkt werden. Zu viele verschiedene Düfte in starker Konzentration sind eher kontraproduktiv. Düfte sollten die Luftqualität verbessern oder zumindest unterstreichen und das allgemeine Wohlbefinden von Gästen steigern. Dies gilt natürlich auch für unser Zuhause, wo wir uns heimelig und sicher fühlen. Vertraute Gerüche entspannen uns vielleicht, neue Düfte machen uns vielleicht neugierig.

Genießen Sie bewusst Ihr Leben mit allen Sinnen! Pflanzenessenzen und deren Düfte sind Lebensbegleiter und regen unsere Phantasie an, fördern unser geistiges Wachsen und unterstützen unsere Gesundheit.

Und... wie riecht nun ihr persönliches Glück?