

“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”

## Warum duftet Weihnachten so gut?

Düfte sind nie neutral, immer emotional und werden stets subjektiv bewertet, abhängig von unseren ganz persönlichen Erlebnissen. Düfte sind vergängliche Eindrücke, an die man sich nicht erinnert, wie an ein Bild oder eine Melodie. Dafür leuchten vergangene Empfindungen umso klarer vor unserem Auge auf und manchmal spüren wir diese sogar körperlich, wenn ein damit verbundener Duft uns wieder begegnet.

Gerade Weihnachten ist geprägt von einer Vielzahl von Düften. Das Aroma von Zimt, Vanille, Orange, Tannennadeln, Weihrauch lässt uns an Weihnachten denken. Wir können gar nicht anders.

Diese Düfte rufen Kindheitserinnerungen wach und weil diese meist positiv behaftet sind, riecht Weihnachten so gut. Das Keksbacken mit der Großmutter, das Leuchten des Weihnachtsbaums, das Musizieren mit der Familie, ein festlich gedeckter Tisch und natürlich Geschenke, all das, sehen wir so klar, als wäre es gestern gewesen. Selbst wenn uns diese Düfte im Sommer unterkommen, denken wir an Weihnachten. Mir persönlich ergeht es so, wenn immer meine Nase Zimt wahrnimmt, denke ich an die Zimtsterne meiner Oma und somit an das Keksbacken mit ihr im Advent.

Aber wie kam es, dass gerade Zimt, Nelke, Orange und all die anderen typischen Düfte

vor allem zu Weihnachten Verwendung finden als Dekoration, im Punsch und Glühwein, im Gebäck und zur Raumlüftung?

Was war zuerst da, Weihnachten oder die Düfte? Diese Frage lässt sich ganz einfach beantworten, wenn man bedenkt, dass alle weihnachtlichen Aromen keimabtötende und zum Teil wärmende Eigenschaften besitzen. Es handelt sich um Düfte der kalten Jahreszeit und das Weihnachtsfest begehen wir nun einmal im Winter. So kam es, denke ich, dass Weihnachten mit diesen Aromen assoziiert wird.

### Der Geruchssinn

Warum ist das so, dass uns Düfte so berühren, Erinnerungen hochkommen lassen und damit verbundene Emotionen spürbar machen? Der Geruchssinn ist unser einziger Sinn, der seine Informationen unmittelbar und ungefiltert in unser Gehirn leitet. Der Duft wirkt, ehe wir diesen bewusst wahrgenommen haben und selbst dann, wenn wir in gar nicht wahrnehmen. Das erklärt auch, warum wir jemanden riechen können oder nicht riechen können.

Der Riechnerv leitet die Duftinformation ins limbische System, Sitz unserer Triebe, Erinnerungen und Gefühle. Daher verbinden wir mit Gerüchen erlebte Situationen und es können starke Gefühle aufkommen.

## Weihnachtsduftmischung

- 5 Tr. Orangenöl
- 5 Tr. Grapefruitöl
- 3 Tr. Silbertannenöl
- 1 Tr. Zimtöl oder Nelkenöl

in ein Duftlämpchen oder in den Aromavernebler riecht weihnachtlich, sorgt für gute Stimmung und reinigt die Raumluft.

## Workshop 10.12.2020

Verwöhne dich und deine Lieben mit selbstgemachten duftenden Geschenken. Zum vierten Mal findet dieser beliebte weihnachtliche Aromaworkshop in meiner Praxis in der Pfeifergasse statt.

Ich freue mich auf eure Anmeldungen per Mail oder telefonisch:

info@aromapraxis.eu

Tel. 0664/28 01 68 69

## Bäume leuchtend

*Bäume leuchtend, Bäume blendend,  
Überall das Süße spendend,  
In dem Glanze sich bewegend,  
Alt und junges Herz erregend –  
Solch ein Fest ist uns bescheret,  
Mancher Gaben Schmuck verehret;  
Stauend schau'n wir auf und nieder,  
Hin und Her und immer wieder.  
Aber, Fürst, wenn dir's begegnet  
Und ein Abend so dich segnet,  
Dass als Lichter, dass als Flammen  
Von dir glänzten all zusammen  
Alles, was da ausgerichtet,  
Alle, die sich dir verpflichtet:  
Mit erhöhten Geistesblicken  
Fühltest herrliches Entzücken.  
(Johann Wolfgang von Goethe)*

## Bestellung Aromageschenke

Wenn ihr wegen der momentanen Situation nicht gerne außer Haus geht oder einfach keine Zeit habt Geschenke zu besorgen, könnt ihr auch individuelle Duftkreationen bei mir bestellen, die ich euch dann gerne zusende.

