

“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”

In der vergangenen Woche habe ich viel darüber nachgedacht, welche Pflanze, welche Frucht, welcher Duft oder welches Thema Gegenstand meines letzten Aromabriefes in diesem Jahre sein soll. Die kalte feuchte Witterung, bei der ich mir Schnee statt Regen für eine romantische Adventzeit wünschte, hat mir die Antwort geschickt. Über Zitrusfrüchte kann man nie genug schreiben, gehören sie doch zu den beliebtesten Früchten und ihr Aroma zu den beliebtesten Düften weltweit.

## Zitrusfrüchte

Der Duft der Zitrusfrüchte, welche auch Agrumen genannt werden, stimmt uns fröhlich. Warum ist das so? Das ätherische Öl dieser südländischen Früchte wird aus den Fruchtschalen gepresst und in diesen ist die Sonnenkraft des Südens gespeichert. Diese Energie können wir für uns nützen. Der Duft des ätherischen Öls stärkt unseren Körper und beflügelt unseren Geist. Glückshormone werden in unserem Gehirn ausgeschüttet, versetzen uns in positive Stimmung und an einem trüben Tag geht dennoch die Sonne auf. Im Speziellen der Duft der Grapefruit und Bergamotte gelten als Stimmungsaufheller.

Der botanische Name der Grapefruit lautet *Citrus paradisi*, was für ein passender und besonderer Name! Ihr Duft steht für Leichtigkeit und Lebensfreude. Ein paar Tropfen in ein Duftlämpchen heben nicht nur die Stimmung sondern unterstützen auch die Kommunikation positiv, wenn mehrere Menschen zusammenkommen. Denkt zum Beispiel an die Verwandtschaft, die sich zu Weihnachten trifft. Es ist ja kein Geheimnis, dass sich da oft die einen oder anderen nicht riechen können. Der Duft der Grapefruit kann diese Diskrepanzen glätten. Probiert es aus!

Zitrusdüfte sind auch ganz stark raumlüftreinigend. So kann man das Zusammentreffen mehrere Personen in einem Raum riskieren, wenn ordentlich mit Orange und Co beduftet wird. Dazu empfehle ich

das Zitrusaroma mit ätherischem Zimt- oder Nelkenöl und Weihrauchöl zu kombinieren. Auch der Duft von Tannenöl reinigt die Atmosphäre. Welch ein Zufall, dass all diese Düfte weihnachtlich anmuten.

Begegnen uns diese Düfte im Sommer denken wir auch an Weihnachten. Denn unser Geruchswahrnehmungen landen in unserem Gehirn im limbischen System. Genau dort werden auch unsere Erinnerungen und Emotionen verarbeitet und gespeichert. Das erklärt rein anatomisch, warum Gerüche so eng mit unseren Erlebnissen und Gefühlen gekoppelt sind.

Der Geruchsforscher DDr. Hanns Hatt von der Ruhruniversität Bochum formuliert wie folgt: *„Düfte sind nie neutral, immer emotional und werden stets subjektiv bewertet, abhängig von der Situation und ganz persönlichen Erlebnissen. Düfte sind unstete und vergängliche Eindrücke, an die man sich nicht erinnert, wie an eine Melodie oder ein Bild. Dafür leuchten vergangene Empfindungen um so klarer vor unserem Auge auf und manchmal spüren wir sie sogar körperlich, wenn ein damit verbundener Duft uns wieder begegnet.“*

## Infoabend / Emotional Aromatherapy

Emotionen sind derzeit ein großes Thema. Verunsicherung, Angst, Wut und Ärger vom Kindergartenkind bis zum älteren Menschen machen sich breit und äußern sich bei jedem anders. Ätherische Öle können uns dabei unterstützen unser Gefühlsleben wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Aus diesem Anlass veranstalte ich zum Thema **“Emotional Aromatherapy”** einen kostenlosen Informationsabend in meiner Praxis und werde Aromamischungen vorstellen, welche unsere Gefühle glätten und positiv beeinflussen. Abhängig von den Möglichkeiten plane ich diese Veranstaltung im Jänner oder Februar.

## Räucherworkshop

Den Räucherworkshop in November musste ich situationsbedingt absagen. Auch dafür werde ich im neuen Jahr einen Ersatztermin ausschreiben.

