

Blog Eintrag 1

Geruchssinn

Das hast du bestimmt auch schon mal erlebt. Du betrittst einen Raum und hast sofort das Gefühl „flüchten“ zu müssen... nichts wie Raus hier!!

Oder aber du fühlst dich an einem Ort aufgehoben und willst bleiben.

Dieses Phänomen haben wir unserem Geruchssinn zu verdanken, was wir riechen entscheidet darüber wie wir fühlen...

Nicht umsonst das Sprichwort „den kann ich nicht riechen“, wenn mir jemand nicht passt, mir nicht Sympathisch ist.

Wie geht denn so was?

Mal ganz sachlich erklärt funktioniert das Folgendermassen:

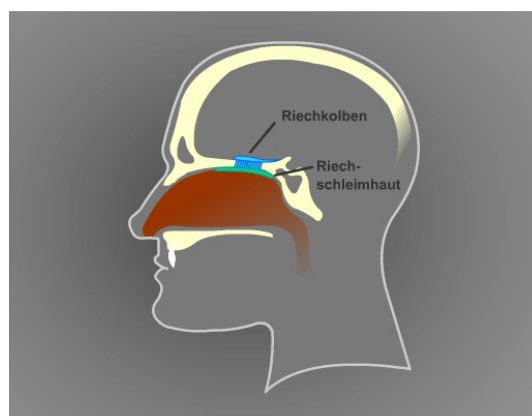
Ein Duft ist eine chemische Substanz, besteht also aus Molekülen. Aber wie wird ein Molekül zu einem Nervenreiz?

Für das eigentliche Riechvermögen der menschlichen Nase sind Millionen von Riechzellen (=Riechsinneszellen) verantwortlich, die im oberen Teil der Nasenhöhle liegen. Damit der Vorgang "Riechen" vonstatten gehen kann, müssen die Riechzellen die Duftmoleküle in der Luft erkennen und dafür sorgen, dass deren Duftinformationen ins Gehirn gelangen. Und Wie funktioniert das?

Beim Riechen wird ein chemisches Signal umgewandelt in ein elektrisches Signal. Die Riechzellen sind dabei die Dolmetscher, die beide Sprachen sprechen: Sie beherrschen die chemische Sprache der Duftmoleküle in der Atemluft und übersetzen die Geruchsinformation in die elektrische Sprache des Gehirns.

Wir können die Wirkung der Düfte nicht beeinflussen , denn wenn wir den Duft riechen können, ist er schon in unserem Gehirn angekommen.

Beziehungswise der Duft hat etwas bewirkt. Der Geruchssinn ignoriert gewöhnlich die Vernunft und den Verstand.

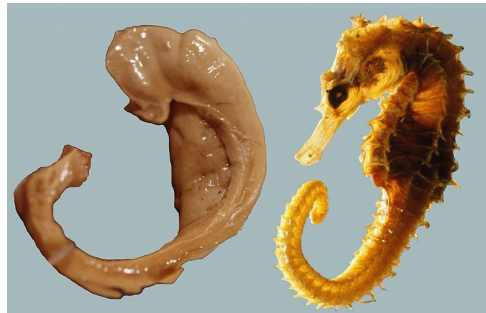
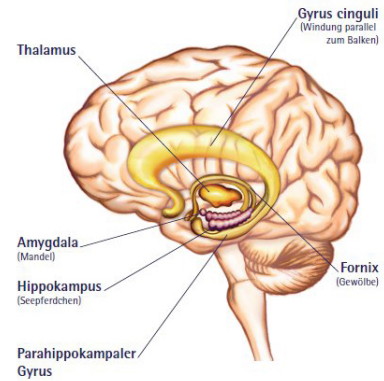


Das Limbische System

Hippocampus

Der Name Hippocampus bedeutet Seepferdchen, weil diese Hirnregion eine ähnliche Form wie der kleine Meeresbewohner hat.

Der Hippocampus ist die Schaltstelle zwischen dem Kurz- und dem Langzeitgedächtnis. Über diese Schaltstelle werden die Inhalte aus dem Kurzzeitgedächtnis – je nach Bedeutung – in das Langzeitgedächtnis übernommen, wo sie gespeichert und bei Bedarf wieder abgerufen werden können. Zusammen mit der Amygdala formt er ein emotionales Gedächtnis. Dies macht den Hippocampus aber auch anfällig für starke emotionale Reize und Stressoren. So führen Traumata zu einer Verkleinerung des Hippocampus (Atrophie) ebenso wie Depressionen, Angst- und Essstörungen.



Die Amygdala - der Mandelkern

Die Amygdala ist eine mandelförmige Struktur ganz vorn im Schläfenlappen vor dem Hippocampus. Ihren Namen trägt sie von ihrer Form her: Amygdala wurde aus dem griechischen Wort für Mandel abgeleitet. Zu Deutsch heißt sie darum Mandelkern.

Die Amygdala spielt eine wichtige Rolle in der Bildung von Emotionen, insbesondere von Furcht und Angst. Zudem ist sie an der Abspeicherung von emotional besetzten Erinnerungen beteiligt.

Durch das Zusammenspiel von Amygdala und Hippocampus wird ein emotionales Gedächtnis aufgebaut. Einen schweren Unfall z.B. wird man sein Leben lang nicht mehr vergessen und, kehrt man an den Ort des Unfalls zurück, so werden durch das Zusammenspiel von Hippocampus und Amygdala die Erinnerungen wieder wach und möglicherweise sogar erneut körperliche Reaktionen ausgelöst.

Der frische Duft von Lavendel, die zarte Note von Rosen: Ein angenehmer Geruch beglückt. Besonders intensiv ist die Wirkung bei ätherischen Ölen. Die bis zu 400 flüchtigen chemischen Stoffe, aus denen ein aus Blüten hergestelltes

Öl bestehen kann, stimulieren unseren Geruchssinn. Über die Riechzellen in der Nase werden sie als Signal ins Gehirn weitergegeben, wo der Duft bewertet wird. Das Nervensystem reagiert mit der Ausschüttung von Botenstoffen, die auf unsere Psyche und das Hormon- und Immunsystem wirken.

Hmmmm...

Lange Rede kurzer Sinn. Also wenn ich in der Lage bin mit Hilfe von Düften, insbesondere ätherische Öle, mein Wohlbefinden positiv zu beeinflussen, die Konzentration zu steigern und mein Immunsystem zu unterstützen....So simpel, Wieso nicht?.

Ätherische Öle sind seit 3 Jahren teil meines Lebens und das meiner Familie. Täglich erfreuen wir uns an den wundervollen Düften, und diffusen sie in unserer Wohnung um ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit zu schaffen. Ahhh... DARUM will mein Besuch nie gehen...!! Smile.