



Aromapflege®
Gesundheitsschule
Evelyn Deutsch

Body Building fürs Gehirn

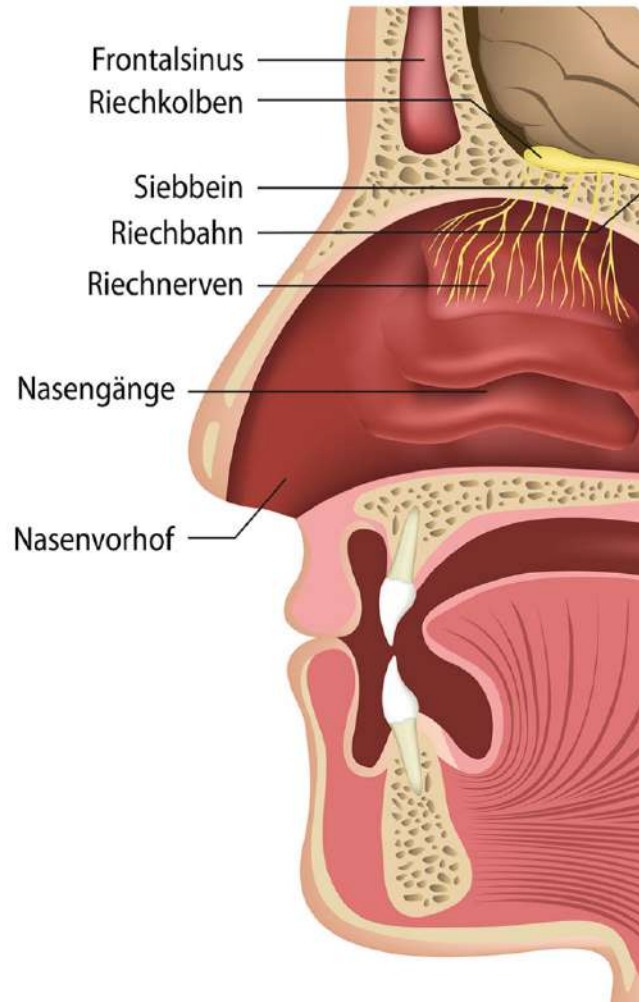
„Riechtraining mit
natürlichen Düften“
aus Sicht der Aromapflege!





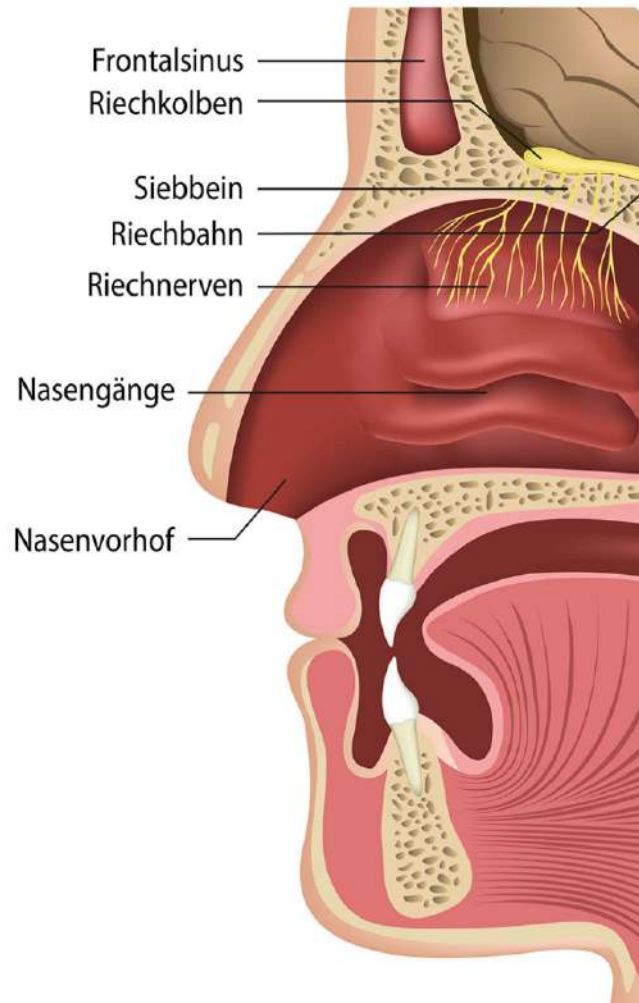
**In einer Zeit in der wir Menschen
akustisch und visuell völlig überreizt sind,
tritt der Geruchssinn wieder mehr in den
Vordergrund.**





Wie funktioniert das Riechen?

- Die Riechschleimhaut in der Nase besitzt 30 Millionen Riechzellen mit 350 Duftrezeptoren, sodass 1 Billion verschiedene Düfte wahrgenommen werden können ⁵. Zirka 10 000 verschiedene Gerüche kann die briefmarkengroße Riechschleimhaut der Menschen unterscheiden.



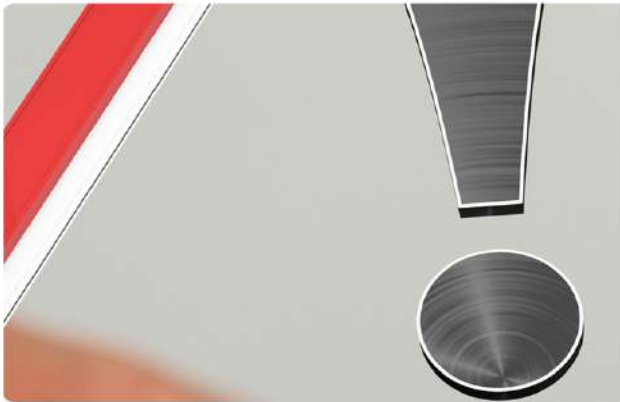
Wie funktioniert das Riechen?

- Duftmoleküle reizen Riechrezeptoren in der Nasenschleimhaut
- Chemischer Reiz wird in elektrisches Signal umgewandelt
- Über die Riechbahnen gelangen diese Nervensignale zum Riechkolben
- Ausschüttung von Botenstoffen (Neurotransmittern)
- Übertragung bis ins limbische System
- Dufteindrücke in Sekundenschnelle mit Gefühlen verknüpft
- Erinnerungen an den Duft werden geweckt ^{7 8}



Die häufigsten Ursachen von Riechstörungen

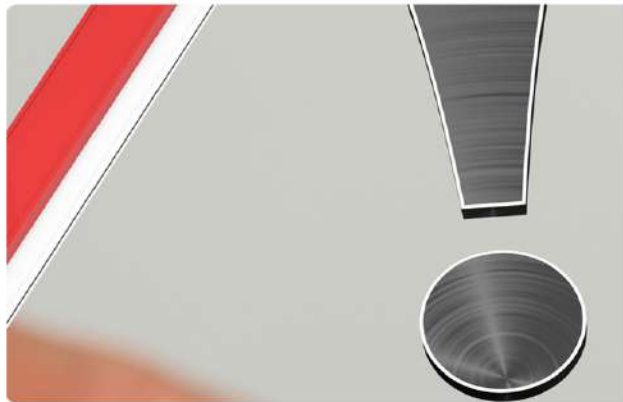
- Erkrankungen in der Nase / Nasennebenhöhle
- Traumen im Kopfbereich
- Exposition durch Noxen
- Im Rahmen neurodegenerativer Erkrankungen
- Im Rahmen von akuten depressiven Episoden
- Im Rahmen von internistischen Krankheitsbildern ¹⁴
- Durch zunehmendes Alter ⁶





Die Folgen von Riechstörungen

- Eingeschränkt in der Wahrnehmung von Gefahren
- Genuss und Belohnung durch die Nahrungsaufnahme wird nicht erfahren
- Unsicherheit durch fehlende Wahrnehmung von Körpergerüchen
- Störungen in der Partnerschaft und Beziehung zu Mitmenschen
- Vereinsamung ^{6 13}
- Gefühl von Heimatlosigkeit
- Verlust von Gefühlen, Sinnlichkeit und Sexualität
- Wird als Qual empfunden ¹⁵





Schwerwiegende Folgen von Riechstörungen

- Essstörungen (Unter- oder Übergewicht)
- Lebensmittelvergiftungen
- Traurige Verstimmungszustände
- Abbau von Nervenzellen im Mandelkern → Depressionen
- Suizid ⁶ ¹³





Früherkennung von neurodegenerativen Erkrankungen

Neurodegenerative Erkrankungsformen wie beispielsweise Alzheimer Demenz oder auch Morbus Parkinson weisen oftmals bis zu sechs Jahren vorher ein deutliches Riechdefizit auf³⁹. Noch bevor andere kognitive Fähigkeiten nachlassen.





Riechtraining – Duftübung – Ätherische Öle als Trainingspartner

Bei einigen Duftmoleküle stimmt die Struktur mit gewissen Botenstoffen (Neurotransmittern) im Gehirn fast überein:

- Basilikum
- Estragon
- Limettenöl (sehr ähnlicher Aufbau wie Acetylcholin / Botenstoff) ¹





Riechtraining – Duftübung – Ätherische Öle als Trainingspartner

- Intensives Schnuppern an geeigneten ätherischen Ölen
 - Denkprozesse ↑
 - Gehirnleistung ↓
- Das Volumen des Riechkolbens nimmt bei Menschen mit neurodegenerativen Erkrankungen durch Riechtraining zu, dadurch kommt es zu einer Linderung des Riechdefizit und zu einer Regeneration und Neustrukturierung im Gehirn ^{2 8 9}.





Riechtraining – Duftübung – Ätherische Öle als Trainingspartner

Das Volumen des Riechkolbens nimmt laut MRT Untersuchungen nach regelmäßigem Riechtraining zu ².

2009: Studie zum Riechtraining (Hummel et al.)

56 riechbeeinträchtigte Personen

Interventionsgruppe: 40 Personen trainierten 2xtgl. für 3 Monate

Kontrollgruppe: 16 Personen ohne Riechtraining

Ergebnis: die Riechleistung der Interventionsgruppe hat deutlich zugenommen ²





Riechtraining – Duftübung – Ätherische Öle als Trainingspartner

2016: Studie zum Zusammenhang zwischen Riechen und Kognition
(Hähner)

Ergebnis: Die Patienten der Riechtrainingsgruppe schnitten bei
Kognitionstests besser ab, vor allem in den Bereichen der
Merkfähigkeit, des Kurzzeitgedächtnisses und der Wortflüssigkeit. ^{2 8}

Plastizität der Nervenzellen: Durch das regelmäßige Dufttraining
werden neue Verbindung zwischen Nervenzellen geschaffen und
bestehende Nervenverbindungen gestärkt. ^{2 8}





Riechtraining – Duftübung – Ätherische Öle als Trainingspartner

Die Auswahl der ätherischen Öle für Riechtrainings sollte Geruchsqualitäten wie fruchtig, blumig, würzig und harzig – in Anlehnung an das Geruchsprisma nach Henning beinhalten ^{4 11}





Riechtraining – Duftübung – Ätherische Öle als Trainingspartner

Zur Abdeckung eines großen Riechspektrums je ein ätherisches Öl aus den 4 Gruppen als Duftreiz verwenden und die Duftvorlieben der Klienten beachten ^{4 6 10}:

Kategorie fruchtig:
Zitrone, Limette, Bergamotte, Verbena
(Lippia citriodora)

Kategorie würzig:
Cajeput, Eukalyptus, Myrte, Niaouli,
Basilikum

Kategorie blumig:
Rosengeranie, Rose, Palmarosa,
Lavendel

Kategorie harzig:
Zimtblätter, Nelkenknospe, Tulsi, Bay





Riechtraining – Duftübung – Ätherische Öle als Trainingspartner

Was wird für das Riechtraining benötigt?

- Qualitativ hochwertige ätherische Öle
- Ein ätherisches Öl aus jeder Kategorie
- Pflanzen bzw. Fruchtbilder zu den jeweilig ätherischen Ölen
- 1-2 Tropfen ätherisches Öl auf Tupfer oder auf Riechstift träufeln
- Riechstift oder Döschen unbemerkt mit dem Namen des Duftes beschriften ¹²





Riechtraining – Duftübung – Ätherische Öle als Trainingspartner

Wie wird das Riechtraining durchgeführt?

- 2x täglich 5 Minuten
- Dauer 1- 4 Monate
- Während tiefer Atemzüge eine Duftprobe um die andere unter die Nase halten
- Entsprechendes Pflanzen- oder Fruchtbild zuordnen (so kann dies gut im Gehirn verknüpft werden)
- Riechstift oder Döschen wieder gut verschließen ¹²





Sinnhaftigkeit von Riechtraining?

- Verbessert das Riechvermögen
- Neue Riechsinneszellen werden gebildet⁴
- Früherkennung von neurodegenerativen Erkrankungen
- Prävention und einziger Therapieansatz zur Behandlung von Riechdefizit bei Menschen mit neurodegenerativen Erkrankungsformen^{2 8 9}
- Regeneration der Riechrezeptorzellen und Neustrukturierung im Gehirn
- Verbessert den Gehirnstoffwechsel
- Regt Denkprozesse, Konzentration und Leistungsfähigkeit an
- „Frischzellenkur“ fürs Gehirn^{8 6}



Sinnhaftigkeit von Riechtraining?

- Wahrnehmung in unterschiedlicher Hinsicht wird gefördert z.B.:
 - Rechtzeitiges Erkennen von Gefahren
 - Erkennen von verdorbenen Lebensmitteln
 - Richtige Zuordnung von Körpergerüchen
 - Abnahme der Unsicherheit in Partnerschaft und Beziehungen zu Mitmenschen
 - Verbesserung der Lebenssituation
 - Steigerung der Lebensqualität
 - Lust an Genuss und am Leben ^{8 6}





Auflösung zum heutigen Riechtraining



Gelber Riechstift =
Zitrone



Roter Riechstift =
Nelkenknospe



Blauer Riechstift =
Eukalyptus



Grüner Riechstift =
Rose



Literaturliste:

- ¹Aromapraxix – Blog von Eliane Zimmermann: <https://blog.aromapraxis.de/?s=Acetylcholin&submit=Suchen> (10.01.2018)
- ²Burwitz, M. (2017): Training mit Düften in der Therapie von Riechstörungen, Vortrag von PD Dr. med. Antje Hähner. In: Forum Essenzia, Ausgabe 49, 8-11
- ³Chen, H., Shrestha, S., Huang, X., Jain, S., Guo, X., Tranah, G. J., Garcia, M. E., Satterfield, S., Phillips, C., Harris, T. B. (2017): Olfaction and incident Parkinson disease in US white and black older adults. In: Neurology, 89, October 3, 1441-1447
- ⁴Hähner, A., Tosch, C., Wolz, M., Klingelhöfer, L., Fauser, M., Storch, A., Reichmann, H., Hummel, T. (2013): Olfactory Training in Patients with Parkinson's Disease. In: PLoS ONE, Volume 8, Issue 4, 1-7
- ⁵Hatt, H., Dee, R. (2016): Niemand riecht so gut wie du, Die geheimen Botschaften der Düfte, München / Berlin: Piper Verlag GmbH
- ⁶Häringer, E. (2015): Chemisch blind: Riechstörungen. In: DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 4, 30-34
- ⁷Hatt, H. (2007) Geschmack und Geruch. In: Schmidt R.F., Lang F. (eds) Physiologie des Menschen, Springer-Lehrbuch, Springer, Berlin, Heidelberg
- ⁸Heuberger, E., Stappen, I., Rudolf von Rohr, R. (2017): Riechen und Fühlen, Wie Geruchssinn, Ängste und Depressionen zusammenspielen, Neue Wege der Behandlung, Verlag Fischer & Gann, Munderfing
- ⁹Hüttenbrink, K.-B., Hummel, T., Berg, D., Gassner, T., Hähner, A. (2013): Riechstörungen: Häufig im Alter und wichtiges Frühsymptom neurodegenerativer Erkrankungen. In: Deutsches Ärzteblatt, Jg. 110, Heft 1-2, 1-7
- ¹⁰Knudsen, K., Flensburg Damholdt, M., Mouridsen, K., Borghammer, P. (2015): Olfactory function in Parkinson's Disease – effects of training. In: Acta Neurologica Scandinavica, 132, 395-400
- ¹¹Legrum, W. (2011): Henning – Prisma. In: Riechstoffe zwischen Gestank und Duft, Vorkommen, Eigenschaften und Anwendung von Riechstoffen und deren Gemischen, Vieweg+Teubner Verlag / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH
- ¹²Margreiter, M. (2018): Fachseminar: Bodybuilding fürs Gehirn. Dufttraining – Ätherische Öle zur Aktivierung von Gehirn und Riechorgan. Gesundheitsschule Evelyn Deutsch
- ¹³Schulze, H. (2012): Wenn ich dich wirklich nicht mehr riechen kann, Anosmie und die unterschätzte Bedeutung des Geruchssinns für unser Leben. In: aviso, 2, 126-131
- ¹⁴AWMF Leitlinie (2016): Riech- und Schmeckstörungen. AWMF-Register Nr. 017/050 In: AWMF online, Das Portal der wissenschaftlichen Medizin, Oktober 2016, 1-59 <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/017-050.html> (29.04.2017)
- ¹⁵Kohl, W. (2009): Wie riecht Leben? Bericht aus einer Welt ohne Gerüche. Paul Zsolnay Verlag, Wien.



**Also dann los geht's mit
Bodybuilding fürs Gehirn –
ätherische Öle als Trainingspartner!**

Viel Spaß und Erfolg