

# Schließen Sie mal die Augen!

Und jetzt stellen Sie sich ein großes Lavendelfeld, ein Maiglöckchenbeet oder einen Rosengarten vor. Und Sie stehen mittendrin. Merken Sie, wie herrlich das **duftet**? Sie sind selig benommen und fühlen sich einfach wohl. Schön, oder?

**G**ut riechen ist gut fühlen? Das ist natürlich sehr relativ. Die eine kann mit Düften nichts anfangen, der andere schwelgt im Duftbad. Wie immer liegt die Wahrheit in der Mitte. Jedoch, und das ist wissenschaftlich erwiesen, haben Düfte sehr wohl ihre Wirkung auf unsere Psyche und damit auch auf körperliches Wohlbefinden. Ja, auch bei uns Menschen läuft ein Teil der sexuellen Attraktivität des Gegenübers über den Geruchssinn. „Ich kann den nicht riechen“, sagt schon viel über Miss- oder Wohlgefallen aus. Und das ist sehr individuell.

## Parfüm - ein heiliger Gral

Wissen Sie, woher der Begriff Parfüm kommt? Wie so viele unserer Wörter entstammt er dem Lateinischen und setzt sich aus „per“, das bedeutet „durch“, und „fumum“, was so viel heißt wie „Rauch“ oder „Dampf“, zusammen. Leicht nachvollziehbar, werden doch bis heute durch Verbrennen von Kräutern, Hölzern oder Blumen bestimmte Düfte aus den festen Bestandteilen gelöst, die sich dann im Raum verteilen. In der Geschichte gibt es zahlreiche Belege für die frühe Verwendung „kostbarer Essenzen“. Kleopatra soll sich mit täglich neuen

Duftölen „aromatisiert“ haben. Großen Einfluss auf die Entstehung einer regelrechten Duftindustrie hatten der vordere Orient und der Ferne Osten. Unbekannte, schwere und betörende Essenzen verliehen meist den oberen Schichten Besonderheit und Exklusivität. Das Wissen um die Technik des Destillierens verbreitete sich auch in Europa und ermöglichte die Herstellung unterschiedlichster Parfüms in größerem Stil. Es gab jedoch auch Zeiten um das Mittelalter herum, in denen das Parfümieren als sittenlos und frivol angesehen wurde. Gut, dass die vorbei sind!

In Phasen schwerer Epidemien wie der Pest oder der Cholera dienten Duftwässer zum Überdecken schlechter Gerüche, da das Wasser mit Krankheitserregern verseucht und Waschen lebensgefährlich war. Allmählich jedoch konnte sich neben zum Beispiel Louis XV und Napoleon auch das immer mehr zu Wohlstand gelangende Bürgertum die feinen Düfte leisten. So dauerte es nicht lang, bis sich gerade in Frankreich eine florierende Parfümindustrie entwickelte und die Stadt Grasse sich zur „Weltmetropole der Düfte“ aufschwang. Immer raffinierter wurden die Rezepturen, mehr und mehr entwickelten sie sich zu bestgehüteten Geheimnis-

sen, was zu nach wie vor hoch exklusiven Marken wie zum Beispiel Guerlain, Dior und Chanel führte. Parfüm – für viele Menschen trägt es zum täglichen Wohlbefinden bei und unterstreicht nicht selten bestimmte persönliche Eigenschaften.

Noch mal kurz etwas zur Begrifflichkeit: Manche von Ihnen fragen sich vielleicht schon lange, weshalb Eau de Toilette so heißt. Ganz einfach: Das französische „Toilette“ bezeichnete früher das Sichankleiden, das Sichzurechtmachen. So wurde auch die für festliche Anlässe bestimmte Damenkleidung als „Toilette“ bezeichnet. Bis heute bestehen die in unseren Ohren eigentümlich klingenden Redewendungen „Die Morgentoilette beenden“ und „Die Damen trugen große Toilette“. Der Begriff hat also nichts mit dem stillen Örtchen zu tun.

## So vielseitig wie einzigartig

Unter den unzähligen Düften, die uns die Natur beschert und die wir in unseren modernen Duftkreationen wiederfinden, gibt es viele, die keineswegs alle Menschen gleichermaßen erfreuen. Olfaktorisch können Düfte als aufdringlich, massiv, zurückhaltend, dezent, penetrant, billig und, und, und wahrgenommen werden. Über un-

sere Nase können sie Glücksgefühle und tiefe Depressionen auslösen. Düfte wecken in Bruchteilen einer Sekunde bestimmte Empfindungen in uns. Das liegt daran, dass über die Nase die Aromen bis in unser Gehirn gelangen, das Nervensystem anregen, was wiederum Hormone freisetzt, die ihrerseits unsere Gefühlswelt beeinflussen. Kaum eine Sinneswahrnehmung kann zudem Erinnerungen auslösen wie das Erkennen eines aus der eigenen Vergangenheit bekannten Duftes.

## Die Guten ins Näschen...

Nun unterscheiden wir natürlich zwischen gut und schlecht. Alter Schweiß, vergorenes Obst, gammeliges Fleisch – kaum ein Mensch wird solche Gerüche als angenehm bezeichnen. Bei Parfüms geht es darum, dass sie mit ihrer Vielfalt an Zutaten um die Gunst der Trägerinnen und Träger buhlen – teilweise auf direktem Weg und zusätzlich mit subtilen Noten. Die Wirkung einiger Duftbestandteile auf uns Menschen ist sogar wissenschaftlich erforscht. Das wissen auch die Aromatherapeuten. So vermitteln Zitrusnoten Frische, Orange hebt die Stimmung, Mandarine löst Ängste und Grapefruit lässt die Trägerin und den Träger angeblich bis zu



© vallo84sl / cat\_arch\_angel / iStock / Getty Images

sechs Jahre jünger wirken. Der Duft von Zitronen soll angeblich auch die Konzentrationsfähigkeit steigern, was beim Lösen analytischer Aufgaben von Vorteil sein kann. Hätte ich das mal in der Schule gewusst!

Vanillearomen mag so gut wie jeder, da bereits die Muttermilch ganz leicht nach Vanille duftet. Sie kann auch Nervosität und Reizbarkeit lindern, da sie ausgleichend und entspannend wirkt. Ja, es wird ihr sogar eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Hier hilft vielleicht auch der Glaube...! Aus Ihrem Apothekenalltag wissen Sie, dass Lavendel beruhigt und daher als Einschlafsubstanz in entsprechenden Präparaten zum Einsatz kommt. Bergamotte lässt neue Energien entstehen und löst (Ver-)Spannungen, Eukalyptus hat belebende Wirkung,

steigert die Konzentrationsfähigkeit und befreit die Atemwege. Der Muskatellersalbei hat sinnlich-belebende und berauschende Komponenten – kein Wunder, dass ihn die Bienen so sehr lieben. Oregano wirkt desinfizierend. Auch grün anmutende Düfte wie frisch geschnittenes Gras, Moos, Vetiver, Kräuter und Hölzer haben ihre besondere Wirkung auf uns. Wir kennen Fichtennadelduft, der beruhigt und bei Erschöpfung frische Kraft bringt. Zedernholz soll mutmachende und kräftigende Wirkung haben. Ganz beliebt: Pfefferminze, die Unkonzentriertheit und Ermattung verringert und gegen Kopfschmerzen wirkt.

#### Welcher Duft für wen?

Diese Frage lässt sich nur bedingt leicht beantworten. Man

weiß ja nicht, wie andere Menschen auf Düfte reagieren. Daher ist die Wahl schwer, welcher Duft beim ersten Date die gewünschte Attraktivität beim Gegenüber bewirkt. Eines ist sicher: Selbst der beste und bei der Traumfrau, dem Traummann sofort positiv wirkende Duft kann keine sofortige Verliebtheit auslösen. Aber ein abstoßender Duft wirkt sich umgehend und dauerhaft negativ aus. Allgemein gültig ist wohl, dass Sportlichkeit mit frischen, leichten Noten unterstrichen werden kann, die eher nicht mit orientalischen Essenzen in Verbindung gebracht werden. Zitrusfrüchte werden Organisationsexperten mit Elan für den Tag zugeschrieben, können jedoch auch auf Vergnügungsfreude hinweisen. Für romantische Hoffnungen eig-

nen sich leicht blumige Düfte wie die Rose. Würzige Parfüms können auf Tiefgründigkeit hindeuten, und erdige Aromen verheißen Naturverbundenheit, Offenheit und Gradlinigkeit. Im Sommer sollten Sprays und Parfüms mit weniger Alkohol eingesetzt werden, schwerere, zimtige und vanillige Nuancen sind eher dem Winter vorbehalten.

Die Welt der Düfte – ein unerschöpfliches Thema, ein ganzes Universum, ein persönlicher Schatz. In unserer reizüberfluteten Welt reicht es oftmals, einfach die Nase in einen Basilikumbusch zu stecken oder an einer Erdbeere zu schnuppern – und schon fühlen wir uns wohl. ■

Wolfram Glatzel,  
freier Journalist