



Komplementärmedizin und konventionelle Medizin

Das Kind in der Naturheilpraxis

Angststörungen

Das Finden eines geeigneten
homöopathischen Mittels

Pädagogik

Wie moderne Medien das
Denken beeinflussen

Ganzheitliche Diagnostik

EAV-Diagnose für eine bessere
naturheilkundliche Therapie





Aromatherapie macht Schule

Zitrone und Lavendel fördern die Konzentration und Stimmung im Klassenzimmer

Düfte haben einen direkten Zugang in unser Gehirn und können mehr als nur Emotionen zu wecken. Entsprechende Studienergebnisse inspirierten den Sachbuchautor Axel Meyer und eine Lehrerin zu einem Projekt, in dem sie herausfinden wollten, ob Naturdüfte Lernen, Aufmerksamkeit und Konzentration im Klassenzimmer beeinflussen können – und welche Düfte dafür am besten geeignet sind.

Jeden Tag und überall sind wir Menschen umgeben von Gerüchen, die für unseren Alltag eine enorme Bedeutung haben. Das zeigen einige Redewendungen wie – „die zwei können sich gut riechen“ bei Sympathie oder „da stinkt es mir gewaltig“ in unangenehmen Situationen. Beide Beispiele sprechen über Emotionen, die in der jeweiligen Situation geweckt werden. Düfte haben einen direkten Zugang in unser Gehirn; sobald Duftmoleküle beim Riechen an unsere Nasenschleimhaut gelangen, folgt sofort der Weitertransport der Botschaften und Signale an das limbische System, das für die Verwaltung unserer Erinnerungen und Gefühle zuständig ist.

Doch Düfte können noch viel mehr. Beim Riechen belebender Düfte wie Zitrone kann man feststellen, dass im Körper Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter gebildet werden, die im Gehirn Aufmerksamkeit und Konzentration bewirken. Das wurde in verschiedenen Studien untersucht und mehrfach wissenschaftlich bestätigt. Unter ande-

rem konnte in japanischen Schreibbüros, die mit Zitrone beduftet wurden, eine signifikante Senkung der Fehlerquote gemessen werden. Das Gute daran ist, dass der Duft darüber hinaus sehr beliebt ist und der Arbeitsraum mit einer angenehm frischen Energie durchströmt wird.

Kombination von Zitrone und Lavendel

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse inspirierten den Sachbuchautor Axel Meyer 2005, ein sehr spannendes Projekt zu starten. Zu dieser Zeit schnitten deutsche Schüler beim Pisa-Test ziemlich schlecht ab und das Thema Lernen wurde viel diskutiert. Zusammen mit einer Lehrerin entstand die Idee, im Klassenzimmer Naturdüfte einzusetzen, um herauszufinden, ob das auch dort Lernen, Aufmerksamkeit und Konzentration beeinflussen könnte.

Für diesen Zweck kombinierte Axel Meyer die gut wissenschaftlich untersuchte Zitrone mit anderen Zitrusdüften, um den Geruch im Klassenzimmer möglichst angenehm und harmonisch zu gestalten, damit Schüler und Lehrer sich im Klassenzimmer wohl fühlten und möglichst keine Aversionen gegen den Duft entwickelt würden. Zitrusdüfte haben nämlich ausgesprochen positive Effekte, wenn es um gute Raumatmosphäre und Motivationssteigerung geht.

Es wurde überlegt, was außer der Förderung der Konzentration noch wichtig sein könnte und dabei wurde als weiteres relevantes Thema die Reduzierung von Nervosität und kribbeliger Stimmung gefunden. Der Duft, der dafür am besten geeignet schien war der Lavendel, der harmonisiert und sanft entspannt, ohne müde zu machen. Die Idee war unter Aromaexperten sehr umstritten, da Zitrone und Lavendel doch sehr konträre Düfte sind. In der Mischung jedoch kam die Kombination ausgesprochen gut an. Die so entstandene Duftkomposition „Duft Schule“ besteht ausschließlich aus 100 % natürlichen Bio-zertifizierten ätherischen Ölen.

Duft in regelmäßigen Intervallen

Mit digital gesteuerten Duftsäulen wurden die Klassenräume kontrolliert mit dem speziell kreierten Duft beduftet. Die Intensität wurde so gewählt, dass alle Beteiligten den Duft als angenehm und niemals als zu aufdringlich empfanden. Die Duftsäulen wurden so programmiert, dass sie in regelmäßigen Intervallen den Duft verströmen und dazwischen immer Duftpausen lagen, um die Adaption an den Duft zu umgehen. Die Dauer der Beduftung reichte an den Schulen von 15 bis 49 Wochen. Erst nach einem fachlichen Informationsabend und einstimmiger Einverständniserklärung von Eltern, Schülern und Lehrern wurde die Studie an der jeweiligen Schule durchgeführt.

In dem bundesweiten Pilotprojekt „Duft Schule“ wurde der Einfluss der gleichnamigen Naturduft-Komposition an über 1000 Schülerinnen und Schülern in 30 unterschiedlichen Schulen erstmals wissenschaftlich untersucht und im englischsprachigen Fachmagazin International Journal auf Clinical Aromatherapy veröffentlicht [1]. Der Wissenschaftler Dr. Stephan Jellinek, Holzminden, Experte in Sachen natürliche Düfte, unterstützte das Projekt.

Duft Schule: Die Ergebnisse

So einzigartig die weltweit größte Pilotstudie „Duft Schule“ vor zehn Jahren unter Alltagsbedingung im Klassenraum war, so interessant waren auch die Ergebnisse. Demnach erfuhr das Pilotprojekt an deutschen Schulen eine nahezu 100%ige Akzeptanz bei den Beteiligten. Die zur Raumbedeftung eingesetzte Komposition aus 100 % natürlichen Düften wurde ausnahmslos positiv aufgenommen. Es gab keine Allergiefälle oder Unverträglichkeiten. Fast alle Schüler gaben in mehrfachen Befragungen an, die Klassenraumbedeftung sei ihnen so angenehm, dass sie das Projekt weiterführen wollten. 39 % der Schüler gaben an, sich im Klassenraum besser konzentrieren zu können, 29 % meldeten auch bei den Hausaufgaben mit Duftstein und natürlichem Duft eine Verbesserung. Mit der Konzentrationsfähigkeit ging auch die Auswirkung auf die Stimmung in der Klasse einher: 44 % der Befragten fanden die Stimmung in der Klasse besser, 33% meldeten sogar eine Abnahme der Aggressivität der Mitschüler. 30 % der Eltern, die nach den Gefühlen des Schülers beim Schulgang befragt wurden, stimmten der Aussage „Mein Kind geht lieber als zuvor in die Schule“ zu.

Die Studie war 2010 mit Erscheinen des Buches „Duft Schule – Leichter lernen mit Duftessenzen“ von Axel Meyer abgeschlossen, welches jetzt in der zweiten Auflage unter neuem Titel vorliegt: „Aromatherapie macht Schule – wie Naturdüfte beim Lernen helfen“ [2].

Duft hilft auch bei einer Prüfung

Wer sich die Erkenntnisse zu Nutze machen möchte, sollte wissen, dass durch wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt werden konnte, dass es günstig ist, mit einem Duft zu lernen und diesen dann in der Schule oder bei einer Prüfung wieder zu verwenden. Dieser Effekt wurde in einer Studie mit dem Duft der Rose belegt. Wissenschaftler wie Prof. Dr. Hanns Hatt erklären, dass hier



Lavendel und Zitrone sind eine verblüffend wirksame Duft-Komposition für das Klassenzimmer.

eine Art Konditionierung passiert. Unser Gehirn lernt also, sich an einen Lernduft zu gewöhnen und stellt sich gleich beim Riechen des gleichen Duftes wieder auf das Lernen ein. Vorteilhaft ist natürlich, wenn der Duft zusätzlich noch Konzentration fördernde Eigenschaften hat, wie das bei der Zitrone der Fall ist.

Wer also mit Duft lernen möchte und die Effekte selbst testen, sollte die Duftkomposition zu Hause auf einem Duftstein oder in einem Duftgerät verwenden. In der Schule kann der Duft zum Riechen, auf ein Taschentuch geträufelt, gut mitgenommen werden. Alternativ kann der Duft auch als Roll-on auf die Pulspunkte geben werden. Aus der Lernpsychologie weiß man längst, dass der Lernerfolg größer ist, je mehr Sinne an ihm beteiligt sind. Die Duft Schule-Studie zeigt einmal mehr, dass unser Geruchssinn dazugehört und ein nicht zu unterschätzendes „Instrument“ ist.

Mehr Informationen zu diesem einzigartigen Projekt gibt es unter: www.dufteschule.de.

Susanna Färber
Apothekerin, Aromaexpertin
Leitung Akademie der Düfte



Susanna Färber

Literatur:

- 1] S. Jellinek, A. Meyer: Aromatherapie in the classroom, a large scale pilot project, International Journal auf Clinical Aromatherapy, Volume 7, Issue 2, 2010.
- 2] A. Meyer: Aromatherapie macht Schule: Wie Naturdüfte beim Lernen helfen. Taschenbuch, ISBN 978-3926014382, Verlag Taoasis, 2017.

**WER DER
NATUR
VERTRAUT,
VERTRAUT KATTWIGA.**

**DAS VOLLSTÄNDIGE
SYNERGON
SYSTEM
SEIT ÜBER
100 JAHREN**



Seit 1912 steht der Name Kattwiga und sein vollständiges Synergonsystem mit 147 Produkten für Naturheilkunde. **Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns im Internet. Tel.: (05921) 7802-11 oder www.kattwiga.de**



Die **Anwendungsgebiete** leiten sich von homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Kattwiga Arzneimittel GmbH, Zur Grenze 30, 48529 Nordhorn, www.kattwiga.de **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**