

ADIEU, TRISTESSE

Raumdüfte können uns auf Reisen schicken. Wohin, das bestimmen wir: Aroma wählen, sprühen und abtauchen – ins Mittelmeer oder in einen Berg frisch gestärkter Wäsche

Nüchtern betrachtet war es nur ein kleiner Kuchen. Doch bei der Hauptfigur in Marcel Prousts Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ löst der Duft einer Madeleine einen phänomenalen Flashback aus. Der Geruch führt ihm die Fülle seiner Kindertage wieder vor Augen, mit all den längst vergessenen Bildern, Klängen und Gerüchen.

Warum Düfte eine solche Macht über uns haben, ist inzwischen wissenschaftlich erforscht: Geruchsstoffe werden in der menschlichen Nase von etwa 350 verschiedenen Rezeptoren registriert. Die dazugehörigen Nervenfasern reichen direkt in das limbische System im Gehirn, den Sitz der menschlichen Emotionen. „Der sogenannte Hypocampus, eine der älteren Hirnregionen, ist sowohl für die Erinnerungen als auch für die Gerüche zuständig“, erklärt Professor Hanns Hatt, Zellphysiologe von der Ruhr-Universität Bochum.

Was unseren Vorfahren das Überleben erleichterte, können wir heute für unser Wohlbefinden einsetzen. Egal, ob Räucherstäbchen, Kerzen oder Raumsprays – mit feinen Aromen lassen sich jederzeit und überall duftende Sehnsuchtsorte erschaffen: einfach das Fläschchen öffnen, sprühen und abtauchen. Sogenannte Home Fragrances, die nach frisch gestärkter Wäsche riechen, das Mittelmeer oder Tropenwälder ins Wohnzimmer holen, haben im Winter Hochkonjunktur.

In deutschen Küchen, Schlaf- und Wohnzimmern duftet es behaglich nach gerade gemähtem Heu, nach Sommerregen oder Weihnachten, und in den dozent umnebelten Köpfen erwachen, bewusst oder unbewusst, entrückte Glücksmomente zu neuem Leben. Man fühlt sich geborgen und begibt sich in Gedanken in fremde Länder oder die eigene Vergangenheit.

Naheliegender, dass die Parfümeure häufig auf kulinarische Aromen wie Zimt, Vanille oder Mandarinen setzen. Wer denkt nicht gern zurück an Sonntagsbesuche bei der Großmutter, die Berge von Süßigkeiten auf den Tisch

stellte, oder an das alljährliche Plätzchenbacken mit seinen Geschwistern? „Gerüche sind nie neutral, sondern immer emotional besetzt und zugleich objektbezogen“, sagt Jacques Paysan, Neurobiologe an der Technischen Universität Darmstadt. „Ich sage, es riecht nach Tanzschule, und schon haben Sie ein bestimmtes Bild im Kopf.“

Düfte helfen dem Gehirn auch, Erlebnisse und Informationen besser zu verarbeiten und zu speichern. Der Neurobiologe Jan Born von der Universität Lübeck fand heraus, dass Probanden sich an Ereignisse vom Vortag besser erinnerten, wenn sie dabei Rosenduft eingeatmet hatten und ihnen dieser Duft während des Tiefschlafs wieder zugeführt wurde. Die Düfte fungierten als Lernhilfe und Schlüssel zu unserem Langzeitgedächtnis.

Dass bestimmte Stoffe belebend oder einschläfernd wirken können, ist bekannt: Noten von Zitrusfrüchten machen beispielsweise munter, Auszüge aus Melisse und Lavendel dagegen wirken beruhigend. Viel schwerer ist es,

Düfte zu entwickeln, die gute Laune garantieren. Das liegt daran, dass jeder mit einem Geruch etwas anderes verbindet. Es gibt Untersuchungen mit dem Duft der Gewürznelke: Ein Teil der Testpersonen dachte an Weihnachtsmärkte und Glühwein, der andere fühlte sich unangenehm an Zahnarztbesuche erinnert, weil früher häufig Nelkenöl benutzt wurde, um das Zahnfleisch zu betäuben.

Welche Duftnoten man als angenehm empfindet, muss jeder selbst herausfinden. Stehen die Lieblingsaromen da: fest, gilt es, nur noch zwei Dinge zu beachten. Erstens: Weniger ist mehr! Da sich die Nase schnell an intensive Düfte gewöhnt, leitet sie die Information nach einiger Zeit nicht mehr an das Gehirn weiter. Deshalb kurz den Raum verlassen, statt vorschnell nachzusprühen.

Zweitens: Home Fragrances sind keine Lösung gegen unangenehme Gerüche. Selbst das beste Spray kann ein stinkendes Zimmer nicht in eine duftende Wellnessoase verwandeln. Meist verschlimmert sich die Situation noch. Also: erst gut durchlüften – und dann genießen.

– Janis Meiser

WOHLGERÜCHE

- 1 SONNIG** Der Duftflüster „Luce“ enthält grüne Noten aus Bergamotte und Jasmin. Von Linari, gesehen bei Honigmund in Bonn, 500 ml, um 76 Euro.
- 2 DELIKAT** Das parfümierte Bügelwasser „Infusion d'iris“ kann direkt auf Textilien gesprüht werden. Aus der „Maison Collection“ von Prada, 1.000 ml, um 50 Euro.
- 3 ZART** Organic Home Treatment Mist „Moroccan Blush Rose“ lässt Räume, Koffer und Kleider duften. Von Natural Magic, 150 ml, um 35 Euro.
- 4 TROPISCH** Mit Aromen aus Passionsblume und Buche eignet sich der Raumdüft „Splash“ auch zum Beduften der Wäsche. Von Marc Jacobs Home, 300 ml, um 49 Euro.
- 5 AFART** „Orizone“ mit Aromen aus Moschus und Zimt. Fragrance-Sticks von Coromys Casa, 500 ml, um 85 Euro.
- 6 SEXY** Das Raumspray „Sandalwood & Patchouli“ duftet sinnlich-herb. Aus der „At Home“-Serie von Floris, 100 ml, um 27 Euro.
- 7 SEIDIG** Pflegt und verleiht Wohlgeruch: „Après Laundry Cream“. Von The Laundress, um 14 Euro.

