



Schule und Düfte

Nichts beeinflusst unser Leben so stark wie Düfte und Gerüche. In der Schule riecht es meistens nicht gerade motivierend für unsere Kinder. Jeder kann sich noch an den bereits beschriebenen typischen «Klassenzimmerduft» erinnern. Es gibt Schulen, die sich einstimmig und freiwillig für die Teilnahme an einem Pilotprojekt beworben haben, in dem die Wirkung reiner Naturdüfte auf das Wohlbefinden, die Konzentration und das Lernverhalten der Schüler untersucht werden soll. Nachfolgend lesen Sie die Ausgangslage und die Testergebnisse.

N.B. Ich halte mich größtenteils an das Buch von Axel Meyer „Duft Schule“ vom Kösel-Verlag



Die Wolke der Düfte

Aromatherapie wurde schon im alten Ägypten eingesetzt. In der Antike wurden die aus den aromatischen Pflanzen gewonnenen **Naturdüfte für Wohlgeruch, Schönheit und Sinnlichkeit** und auch in der **Heilkunde** eingesetzt. Die bewährten Naturmittel aus der Volksheilkunde wurden zunehmend durch standardisierte Präparate der Medizin verdrängt und die duftenden Wässer, Destillate und ätherischen Öle durch synthetische Parfums ersetzt.

Wir befinden uns oft in einer Wolke von Düften. Es hat sich herausgestellt, dass unser Körper die **synthetischen Düfte** unterscheiden kann und ganz anders reagiert und zu **chronischen Entzündungen, ernsthaften Erkrankungen der Atemorgane** bis hin zu dem mittlerweile unüberschaubaren **Spektrum an Allergien** führen kann. Auch konnten psychische oder medizinische Wirkungen fast nur mit natürlichen ätherischen Ölen erreicht werden, z.B. durch Raumdesinfektion.

Das Riechen löst unbewusst Reaktionen auf den ganzen Organismus aus

- ⇒ Der **Botenstoff Serotonin**, welcher durch das Riechen von **Lavendel** ausgeschüttet wird, sorgt für Entspannung und Ruhe.
- ⇒ **Zitrone** setzt den **Botenstoff Noradrenalin** frei, der sowohl körperliche als auch geistige Anregung und Aktivität bewirkt.
- ⇒ Der **Botenstoff Endorphin** sorgt für Euphorie und Wohlbefinden, angeregt durch Düfte wie **Vanille** oder **Muskatellersalbei**.

Während wir noch mehr oder weniger **einer Arbeit nachkommen**, beginnt der **Lavendelduft**, dessen Moleküle wir mit jedem Atemzug einatmen, bereits zu wirken. Seine stark **ausgleichende** Eigenschaft hat zugleich eine **stärkende, aufbauende** Komponente, die direkt unser Gehirn und damit unsere Schaltzentralen erreicht. Die Wirkung tritt ein, bevor wir den Duft wahrnehmen, denn er wirkt unterschwellig und es muss gar kein starker Duft im Raum vorhanden sein.

Ausgangslage

Durchschnittlich waren **nur 5% von den Vortragsbesuchern** von Axel Meyer wirklich mit Düften vertraut. Man unterscheidet kaum von natürlichen oder synthetischen Düften. **Entscheidend ist, auf die Qualität zu achten und nur Düfte aus 100% natürlichen ätherischen Ölen zu verwenden!** Ätherische Öle wirken

sehr weitreichend und zwar **auf die gesamte Psyche**. So geht es hier nicht nur um das Lernen, sondern auch um **Stress, Aggressionen, erholsamer Schlaf, Wohlbefinden** und auch als **Virenschutz** in der Schule. Kinder und Jugendliche reagieren viel feinfühlicher auf Düfte. **Appetitlosigkeit, Antriebsschwäche** oder **Gereiztheit** können **stark gemildert** werden.

Viele Krankheiten entstehen meist zuerst im Verborgenen auf der psychischen Ebene, bevor sie auf die körperliche Ebene durchbrechen und sichtbar werden. Sie können Vorboten einer Erkrankung sein, die in diesem Stadium sehr gut auch **aromatherapeutisch behandelt** werden kann.



Möglichkeiten der Anwendung

- **Psyche:** Ein Extrakt aus **Vanilleschoten regt die Endorphin-Produktion** in unserem Körper an, welche für **Glücksgefühle** verantwortlich sind. Der **warme süße Duft der Vanille** nimmt auch die **Angst vor schlechten Träumen**. Besonders hervorzuheben ist auch die **Neroli-Essenz**. Dieser kostbare Duft gilt unter Aromatherapeuten als der **klassische Angst- oder Prüfungsduft**, seine beruhigende Wirkung hilft zudem bei

- Schlafstörungen.** Neroli hat auch einen starken Einfluss auf das Herz, indem es krampfartige Herzbeschwerden minimiert und das Herzklopfen verschwinden lässt.
- **Schlaf:** Aus Gründen der Einfachheit können auch fertige, **100% natürliche Schlafgut-Mischungen** verwendet werden. Am besten riechen Sie an den Düften oder lassen es Ihr Kind tun und mitentscheiden. Einige wenige Tropfen auf dem **Duftstein** neben dem Bett genügen schon. Oder Sie streichen einfach den Duft mit dem Finger **übers Kopfkissen**.
 - **Aktivität / Konzentration:** Wenn wir gut geschlafen haben, geht es uns auch gut und wir sind wieder fit, die Herausforderungen des Tages zu meistern. Das ist bei unseren Kindern genauso. Sollten dennoch **Antriebsschwäche**, beispielsweise bedingt durch eine fast überstandene Erkältung, **mangelnde Aktivität** und Konzentration **zur Belastung** werden, helfen frische **Zitrusnoten**, allen voran der spritzig **belebende Duft der Zitrone**, der durch Kaltpressung der Schalen gewonnen wird und nur begrenzt haltbar ist. Natürliches frisches Zitronenöl riecht schon aus der Flasche sehr frisch nach Zitronenschalen. **Lemongras ist ebenfalls ein sehr belebender und zugleich stärkender Duft**, der bei **Erschöpfung** und **Niedergeschlagenheit** schnell wieder aufmuntert und darüber hinaus **nervenstärkende Eigenschaften** besitzt. Da Lemongras sehr intensiv duftet, sollte es sehr sparsam dosiert werden!
 - **Motivation / gute Laune:** Der **aufhellende, frische** und zugleich **entspannende Duft der Orange** hilft nicht nur beim **Einschlafen** und **nimmt Ängste**, sondern wirkt auch **stark motivierend**. Der weiche **Duft der Mandarine** wirkt noch **stärker stimmungsaufhellend**. Das eher weiche fruchtige rote sowie das etwas spritzigere, herbe grüne Mandarinenöl. **Die Engländer sagen sogar, dass Mandarinduft Kinder glücklich macht.** Mandarine ist wirklich der Duft bei Lustlosigkeit, Frust und »Nullbockstimmung«.
 - **Wohlbefinden und Harmonie:** **Der Klassiker der Aromatherapie ist der Lavendel.** Die Haupteigenschaft ist die **ausgleichende, harmonisierende Wirkung**. Lavendel lässt sich gut mit anderen Naturdüften wie Orange, Neroli und Rose mischen. Stärker besänftigende Düfte gehören Cistrose, blaue Kamille, Rose, Orange, Jasmin und Ylang Ylang.

Andere Studien

- **Tippfehler:** Die Fehlerquote bei Beduftung mit Thymian **nahm um 60% ab**, bei Beduftung mit **Zitrone** noch **um 50%**.
- **Memory-Test:** Mit **Rosenduft** konnten **bis zu 90% bessere Ergebnisse** erzielt werden. Die Verbesserung des Erinnerungsvermögens funktionierte nur durch erneute Beduftung im Tiefschlaf.
- **Die Lernfähigkeit unter Stress** nahm in einer Studie in New York erheblich zu.
- **Die Ängste in Wartezimmern von Zahnärzten** konnten mit **Orangenduft** erheblich **reduziert** werden.

Umsetzung an Schulen

Herr Meyer testete 2006 - 2009 an mehreren Schulen, ob Verbesserungen in der Lesekompetenz, mathematischen und naturwissenschaftlichen Grundbildung möglich sind. Weiterhin beantworteten die Schüler Fragen zu Motivation, Lerngewohnheiten, dem häuslichen und sozialen Umfeld. Es nahmen dazu zuerst Schulen aus Niedersachsen und der Oberpfalz teil, später aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Ein weiteres **Thema** war vor allem die **Zunahme von Aggressionen und Gewalt an deutschen Schulen**. Gewalt an der Schule meint Mobbing bzw. Bullying: **böswillige Handlungen in Form von verbaler oder physischer Gewalt** mit dem Ziel, Mitschüler fertigzumachen, sozial auszugrenzen oder zu quälen.

Fakt ist auch, dass die **Flut an Impulsen**, die heute auf uns und unsere Kinder einströmen, so überwältigend ist, dass wir sie selbst nicht mehr oder zumindest nicht vollständig verarbeiten können, was in **rapiden ansteigenden psychischen und psychosomatischen Erkrankungen zum Ausdruck kommt**.

Die natürliche dezente Beduftung von Schulklassen ist mit Sicherheit keine Lösung für all die genannten Probleme, aber einen **spürbar positiven Effekt auf die Motivation und Konzentration der Schüler und Reduktion von Aggressivität**. Profitieren würden davon natürlich auch die Lehrer. Der Einsatz der duftenden Öle sollte aber zuhause weiter gehen. Es wurden hauptsächlich **Mischungen aus Zitronendüften** verwendet und einfache **Duftlampen**.

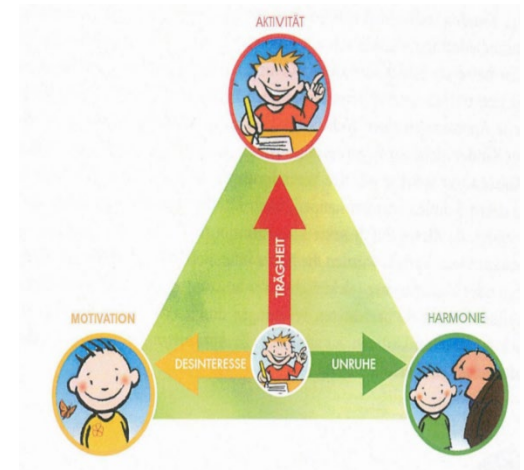
Ziele waren:

- Verbesserung des allgemeinen Klassenklimas
- Erhöhung der Motivation der Schüler
- Steigerung der Aufmerksamkeit
- Steigerung der Konzentration
- Verbesserung der Noten

Es war schwierig jeweils einen idealen Duft zu finden.

Auch hat sich herausgestellt, dass ein Duft nicht alle Ergebnisse brachte.

Auch sollten Zappelphilippe, ADS- und ADHS-Störungen, Migräne, etc. berücksichtigt werden, ebenso Allergiker. Der soziale Hintergrund spielte keine Rolle. So entstanden **Mischungen mit Orange, Lavendel und Zitrone**. Wichtig war auch die Dosierung (so gering wie möglich). Bei den Versuchen wurde eine Intervallbeduftung gewählt (jede Stunde für 5 Minuten). Bei reinen natürlichen Ölen gab es praktisch keine



allergischen Reaktionen, was bei synthetischen Düften oft über 90% lag. **Der natürliche Orangenduft unterstützt unsere Gesundheit und Vitalität, fördert aber auch Fröhlichkeit und Gelassenheit.** Er zählt mit Abstand zu den beliebtesten Düften und ist mit einer nahezu 100-prozentigen Akzeptanz der **Lieblingsduft in der Aromatherapie.** Der am nächsten beliebtesten Duft waren **Zitrusnoten.** Die Reaktion war jedoch umwerfend: Fast alle Anwesenden zeigten eine spürbare Belebung und erhöhte Aufmerksamkeit!

Die Ergebnisse mit einer Klasse nach 3 Monaten waren viel versprechend:

- 41% der Schüler gaben an, sich im Klassenraum besser konzentrieren zu können.
- 37 % meldeten auch bei den Hausaufgaben mit dem Duftstein eine Verbesserung.
- 46 % der Befragten fanden die Stimmung in der Klasse besser.
- 38 % meldeten sogar eine Abnahme der Aggressivität der Mitschüler.

Es folgten nun immer mehr Schulen und Klassen, insgesamt 14 Schulen, die an den offiziellen Tests teilnahmen und viele die es so einsetzten. Auch wurden die Klassen länger als 3 Monate beduftet.

Das Ergebnis:

- Es traten keine Allergien auf.
- Es gab keine Antipathien gegen den Duft.
- Es musste kein einziges Projekt vorzeitig abgebrochen werden.

Das Gesamtergebnis stellt sich wie folgt dar:

- 76% bemerkten eine Leistungssteigerung
- 46% bemerkten eine Verbesserung der Stimmung allgemein
- 47% hatten bessere Lernerfolge, weitere 24% bemerkten eine deutlich bessere Merkfähigkeit
- 44% hatten eine deutliche Motivationssteigerung
- 42% konnten sich besser konzentrieren
- 29% taten sich leichter mit den Hausaufgaben
- 39% Reduktion on Aggressivität und Gewalt
- 35% hatten weniger Angst vor der Schule
- 33% der Kinder wurden ruhiger und besonnener
- 30% bemerkten eine erhebliche Verbesserung der Flüchtigkeitsfehler (weiter 56% eine leichte Verbesserung)
- 30% der Kinder gingen wieder lieber in die Schule

76% der Eltern würden gerne weitermachen, 40% selbst wenn Sie die Kosten dafür tragen müssten.

Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen

Schulungen

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind hier zu finden: www.lernen-mit-feeling.ch
Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**.

Fasten

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> • Naturbelassene Hydrolate • Nurreine ätherische Öle • Duftkompositionen • Raumbeduftung: Diffuser, Duftstein und Raumsprays 	<ul style="list-style-type: none"> • Natürliche Nahrungsergänzungen • Vitalstoffe (Mineralien)

Gesundheitsratgeber und Blog

Gerne verweisen wir Sie auf unsere **Gesundheitsratgeber** <https://lernen-mit-feeling.ch/gesundheitsratgeber> und die **fachkundigen Blogs** auf <https://www.feeling-schweiz.ch/web/blog>.

Beratungen

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen.

Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email feeling@feeling-schweiz.ch.