

AROMASTICK

RIECHSTIFT

AromaStick BALANCE

Ein harmonisierender Duft zur Erhaltung des inneren Gleichgewichts

Inhaltsstoffe: Bio-Pfefferminzöl, Bio-Zypressenöl, Bio-Geraniumöl, Bio-Ingwerwurzelöl

Die Funktion des Körpers, das innere Gleichgewicht zu halten, wird als Homöostase bezeichnet. Wenn ein Stimulus die inneren Systeme verändert, reagiert der Körper auf das empfangene Signal mit Hilfe von Rückkopplungsschleifen, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Durch die enge Verbindung zwischen Gehirn und Körper ist es daher möglich, das Gehirn zu stimulieren, um auf den Körper einzuwirken. Einfache Aktivitäten wie die Veränderung der Atmung können Gefühle, Emotionen und Stresspegel beeinflussen, die wiederum das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen.

Stress ist eine natürliche und anpassungsfähige Reaktion auf unsere Umwelt. Er drückt sich zu einem großen Teil durch das limbische System aus, das für Stimmung, Emotionen, Gedächtnis und homöostatisches Gleichgewicht verantwortlich ist (Herman et al. 2005). Die meisten Anti-Stress-Techniken beginnen damit, dass man einen tiefen Atemzug nimmt, ihn dann einen Moment lang hält, bevor man bewusst langsam und kontrolliert ausatmet. Diese konzentrierte und bewusste Atmung kann die Muskelspannung verringern, den Blutdruck senken und die Herzfrequenz reduzieren, und Untersuchungen zeigen, dass diese Effekte durch die Verwendung eines AromaStick Balance-Riechstiftes verstärkt werden können (Schneider 2016).

Der AromaStick Balance sorgt dafür, dass Geist und Körper im Einklang arbeiten, wenn es am meisten gebraucht wird. Die harmonisierende Mischung der 100% natürlichen, ätherischen Öle von Pfefferminze, Zypresse, Geranium und Ingwer wirkt gleichermaßen anregend und entspannend.

Pfefferminzöl ist eine bekannte und wichtige Heilpflanze, die aufgrund ihrer verschiedenen positiven Eigenschaften weit verbreitet ist. Neben seiner bekannten antibakteriellen Wirkung hat sich gezeigt, dass die Inhalation von Pfefferminzöl die postoperative Übelkeit verringert (Tate 1997, Sinclair et.al. 1999) und die Behandlung von nervösen Störungen begünstigt und bei geistiger Ermüdung entgegenwirkt (Tisserand 1993). Überdies zeigte eine Studie über die Wirkung auf die kognitive Leistungsfähigkeit, dass die Inhalation von Pfefferminze die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis verbessert (Moss et al. 2009).

Zypressenöl wird traditionell aufgrund seiner beruhigenden und erfrischenden Wirkung verwendet. Studien haben gezeigt, dass die Inhalation von Zypressenöl Stress reduzieren kann (Nam et al. 2008) und auch beruhigend auf Geist und Körper wirkt (Ikei et al. 2015). Eine weitere Studie zeigte, dass das Zypressenöl neben den stresslösenden Eigenschaften auch eine stimulierende Wirkung hat, und gleichzeitig die Widerstandsfähigkeit erhöht (Lim et al. 2004).

Geraniumöl zeigte eine stimulierende und anxiolytische Wirkung bei der Inhalation beim Menschen (Morris et al. 1995). Dies wurde auch durch Tierstudien belegt, die zusätzlich darauf hinwiesen, dass die Effekte durch die Kombination mit Ölen ähnlicher Wirkung potenziert werden könnten (Salvesen 2009). Eine neuere Studie über die Inhalation von Geraniumöl zeigte, dass das Aroma von Geraniumöl die Angst effektiv reduzieren kann und als nicht-invasive, angstlösende Hilfe empfohlen werden kann (Fakari et al. 2015).



Ingweröl zeigte in klinischen Tests, dass seine Verwendung zu einer geringeren Häufigkeit von Übelkeit und Erbrechen bei der Erholung nach einer Narkose führt (Geiger 2005). Die Ergebnisse in einer späteren Studie über chemotherapie-induzierte Übelkeit nicht vollständig bestätigt werden konnten, beobachteten die Autoren signifikante Verbesserungen in mehreren assoziierten Bereichen (Lua et al. 2015). Eine Überprüfung der wissenschaftlichen Evidenz deutet darauf hin, dass die Inhalation von Pfefferminz- oder Ingweröl aroma nicht nur die Häufigkeit und den Schweregrad von Übelkeit und Erbrechen verringerte, sondern auch den Bedarf an Antiemetika und damit die Patientenzufriedenheit verbesserte (Lua et al. 2012). Neben Übelkeit ist Ingweröl traditionell auch als Heilmittel gegen Reisekrankheit, Schüttelfrost und schlechte Durchblutung angezeigt. Diese Behauptungen wurden jedoch nicht weiter belegt.

Die Wirksamkeit von Düften ist jedoch nicht nur auf die verwendeten ätherischen Öle zurückzuführen. Vielmehr hängt sie stark von der molekularen Konzentration in der Atemluft ab (Buchbauer et al. 1993). Die Freisetzung von Gerüchen in die Umgebungsluft über einen Diffusor führt nicht nur zur Inhalation einer kleinen Menge therapeutischer Geruchsmoleküle, sondern auch zu einer raschen Gewöhnung an die ständige Exposition. Als Folge davon können dort positive Effekte verloren gehen oder stark reduziert werden (Chaudhury 2010).

Ein wichtiger Aspekt bei der Arbeit mit Düften liegt daher in der Art der Abgabe. Hier kommt der AromaStick ins Spiel: Er gibt Düfte in hoher molekularer Konzentration direkt an die Nase ab, wobei die Einwirkzeit stark reduziert wird. Dies hat den zusätzlichen Vorteil, dass es den Benutzer zum Riechen zwingt, was für den Transport von Duftmolekülen zum Epithel in der Nase, der Region, in der wir „riechen“, wichtig ist. Gleichzeitig wird die Einwirkzeit auf ein Minimum reduziert, um eine Gewöhnung zu vermeiden. Dadurch sind AromaSticks 300% wirksamer als ein in die Umgebungsluft abgegebener Duft (Schneider 2016).

Der AromaStick Balance-Riechstift enthält eine Mischung aus anregenden und zugleich entspannenden ätherischen Ölen, die ein Gefühl der Kontrolle, der Gelassenheit und des Gleichgewichts für ein emotional ausgeglichenes Leben fördern. Durch die Kombination dieser ätherischen Öle und deren direkte Abgabe an die Nase gelingt es dem AromaStick Balance-Riechstift, stressbedingte Biomarker schnell und entscheidend zu reduzieren. Das Ergebnis war somit besser als die Kontrolle und der Studienarm mit Nelsons Bachblüten-Tropfen. Dreimaliges Anwenden des Riechstiftes über einen Zeitraum von 10 Minuten reduzierte den systolischen Blutdruck um 13 mmHg (Millimeter Quecksilber), den diastolischen Blutdruck um 11 mmHg und die Herzfrequenz um 9 Schläge pro Minute (Schneider 2016).

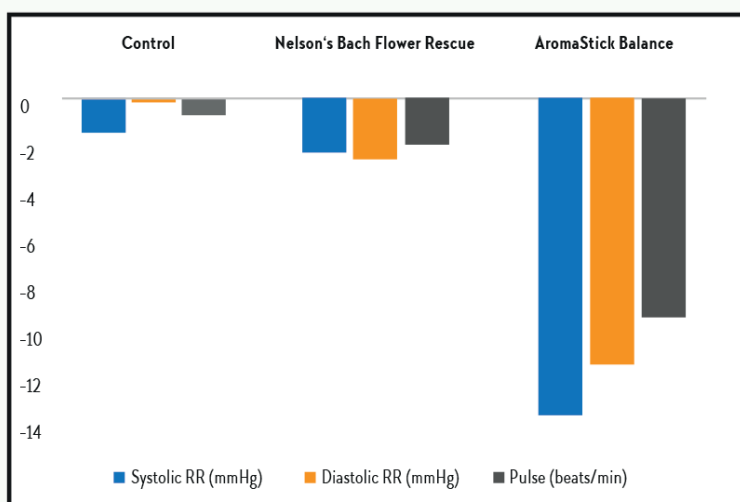


Abbildung 1. Mittlere Veränderungen der kardiovaskulären Parameter nach 10 Minuten Intervention. Originaldaten und -zahlen [Schneider 2016]

Die natürlichen AromaStick Riechstifte sind keine Medikamente und sollen nicht anstelle von diesen zur Behandlung, Linderung oder Vorbeugung eines Gesundheitsproblems oder einer Krankheit verwendet werden. Der Zweck dieser Produktinformation ist ausschließlich eine Einführung in den AromaStick Riechstift und die darin enthaltenen ätherischen Öle. Die 100% natürlichen AromaStick-Riechstifte sollen das Wohlbefinden gesunder Menschen verbessern.

Referenzen

- Buchbauer G, Jirovetz L, Jäger W, Dietrich H, Plank C. (1995) Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation. *Z Naturforsch* 46(11-12):1067-72.
- Chaudhury D, Manella L, Arellanos A, Escanilla O, Cleland TA., Linster C (2010) Olfactory bulb habituation to odor stimuli. *Behav Neurosci*, 124(4), 490-499
- Fakari F.R., Tabatabaeichehr M., Kamali H. Fakari F.R., Naseri M. (2015) Effect of Inhalation of Aroma of Geranium Essence on Anxiety and Physiological Parameters during First Stage of Labor in Nulliparous Women: a Randomized Clinical Trial, *J Car Sci*, 4 (2):135-141
- Geiger JL, (2005) The Essential Oil of Ginger, *Zingiber Officinale*, and Anaesthesia. *Int J Aromather*, 15(1): 7-14, 2005
- Herman JP, Ostrander MM, Mueller NK, Helmer Figueiredo (2005) Limbic system mechanisms of stress regulation: Hypothalamo-pituitary-adrenocortical axis *Prog Neuro-Psychoph* 29; 1201 – 1213
- Ikey H., Song CH, Miyazaki Y (2015) Physiological effect of olfactory stimulation by Hinoki cypress leaf oil. *J Physiol Anthrapo* , 34:44,
- Lim WC., Seo JM, Lee C, Pyo HB, Lee B (2005) Stimulative and sedative effects of essential oils upon inhalation in mice, *Arch Pharmacol Res*, 28(07); 770-774,
- Lua PL., Salihah N, Mazlan N, (2015) Effects of Inhaled Ginger Aromatherapy on Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting and Health-Related Quality of Life in Women with Breast Cancer. *Comp Ther Med*, 23(3); 396-404,
- Lua PL, Zakaria NS (2012)., A Brief Review of Current Scientific Evidence Involving Aromatherapy Use for Nausea and Vomiting. *J Alt Comp Med* 18(6)
- Morris N., Birtwistle ST., Toms M. (1995) Anxiety reduction by aromatherapy: Anxiolytic effects of inhalation of geranium and rosemary, *Int JAromatherapy*, 7 (2); 33-39
- Moss M, Hewitt S, Moss L, Wesnes K (2008), Modulation of Cognitive Performance and Mood by Aromas of Peppermint and Ylang-Ylang, *Int J Neurosci*, 8(1)
- Nam ES, Uhm DC (2008), Effects of Phytoncides Inhalation on Serum Cortisol Level and Life Stress of College Students, *J Korean Acad Adult Nurs*. 20(5):697-706
- Salvesen G.J. (2009) The effects of inhaled bergamot and geranium essential oils on rat behavior, Theses. The University of Waikato, Hamilton, New Zealand, 2009
- Schneider R (2016), There is something in the air: Testing the efficacy of a new olfactory stress relief method (AromaStick®). *Stress Health* 32(4): 411-426
- Schneidermann Neil, Ironson Gail, Siegel Scott D (2005) Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants, *Annu Rev Clin Pharmacol*, 1;:607-628
- Sinclair DR, Chung F, Mezei G (1999) Can postoperative nausea and vomiting be predicted? *Anesth* 91; 109-118
- Tate S (1997) Peppermint Oil: A treatment for postoperative nausea. *J Adv Nurs* 26; 543-549
- Tisserand R. (1993) *The art of aromatherapy* Essex.: C.W. Daniel