

AROMASTICK

RIECHSTIFT

AromaStick CALM

Ein beruhigender Duft für Gelassenheit und Kontrolle

Inhaltsstoffe: Bio-Bergamottenöl, Bio-Zitronenöl, Bio-Zedernholzöl, Bio-Salbeiöl, Bio-Vetiveröl

Angst und Spannung sind normale Schutzreaktionen auf unsere wahrgenommene Umwelt. Sie sind starke menschliche Emotionen, die zum Überleben notwendig sind. Während die biochemische Reaktion auf Stress universell ist, ist die emotionale Reaktion hochgradig individualisiert.

Stress drückt sich zu einem großen Teil durch das limbische System im Gehirn aus, das für Stimmung, Emotionen, Gedächtnis und homöostatisches Gleichgewicht verantwortlich ist (Herman et al., 2005). Während intermittierender Stress, insbesondere bei gesunden Personen, kein Gesundheitsrisiko darstellt, können längere, erhöhte Belastungen zu nachteiligen Auswirkungen im Körper führen (Schneidermann, et al., 2005) und erfordern fachmännische Hilfe. Unbehandelter, wiederholter Stress kann die regulären homöostatischen (hormonellen) Mechanismen stören und zukünftige Stressereignisse schwerer regulierbar machen (Schmajuk, et al., 2007). Die meisten Anti-Stress-Techniken beginnen mit Atemübungen, z.B. indem man tief einatmet, dann einen Moment lang die Luft anhält, bevor man bewusst langsam und kontrolliert ausatmet, und die Forschung hat gezeigt, dass diese Methode verbessert werden kann, wenn sie zusammen mit Düften angewendet wird (Schneider, 2016).

Reaktionen auf Düfte erfolgen, wie Reaktionen auf Stress, im limbischen System, und dank der evolutionären Bedeutung des Geruchs, das Gehirn schnell über Veränderungen in der Umwelt zu informieren (Bor & Bulpaep 2012), werden Düfte innerhalb von 150-200ms verarbeitet (Olofsson 2014). Dadurch eignen sich Düfte sehr gut für den schnellen Umgang mit Angst und Anspannung.

Der AromaStick Calm enthält eine einzigartige Mischung aus fünf ätherischen Ölen, die beruhigen, besänftigen und das Selbstvertrauen stärken.

Die **Bergamotte** gehört zur Familie der Zitrusfrüchte und teilt viele ihrer Eigenschaften. Eine Reihe von Studien hat bestätigt, dass diese Öle Depressionen lindern und Angstzustände reduzieren (Hatt, 2008). Eine Studie an Tieren, die die Auswirkungen von Bergamottenöl untersucht hat, bestätigt die Beobachtung und kommt zu dem Schluss, dass die Inhalation von Bergamottenöl stimulierende und anxiolytische Wirkungen hat (Salvesen 2009).

Zitronenöl und sein Duft haben in verschiedenen Studien gezeigt, dass es die stressbedingte Immunsuppression und das homöostatische Gleichgewicht wiederherstellt und dem Körper hilft, einen ruhigen und ausgeglichenen Zustand zu erreichen und zu erhalten (Komori et al., 1995 a). Mehrere andere Studien sind zu dem Schluss gekommen, dass dieser erfrischende Zitrusduft eine antidepressive Wirkung hat, wobei einige Studien zeigen, dass depressive Patienten sogar in der Lage waren, die Dosen von Antidepressiva zu reduzieren (Komori et al., 1995 b). Darüber hinaus wird die stresslindernde und anxiolytische Wirkung beschrieben (Fernandes et al., 2012).



Zedernholzöl wird im Allgemeinen zur Behandlung von Stress eingesetzt. Eine Studie, die die Auswirkungen seiner Inhalation auf die parasympathische und sympathische Aktivität untersuchte, zeigte Ergebnisse, die mit der Idee eines entspannenden Effekts (Dayawansa et al., 2003) mit dem Potenzial zur Behandlung von Bluthochdruck übereinstimmen (Umeno et al. 2007). Eine Studie an Tieren stimmt mit diesen Ergebnissen überein, indem sie feststellt, dass die Inhalation von Zedernholzöl eine deutliche beruhigende Wirkung hat (Kagawa et al., 2003).

Es hat sich gezeigt, dass **Muskatellersalbeiöl** und seine Inhalation die Stressbewältigung verbessert und eine positive Wirkung auf die Stressreaktionen, gemessen an körperlichen Symptomen, Angstzuständen und wahrgenommenem Stress, hat (Park et al. 2004). Eine andere Studie, die die Auswirkungen der Inhalation auf die Aktivität des autonomen Nervensystems untersuchte, fand eine signifikante Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks sowie eine signifikante Senkung der Atemfrequenz im Vergleich zur Kontrollgruppe (Seol et al. 2013). Eine Studie an Tieren, die eine Reihe von ätherischen Ölen verwendete, kam zu dem Schluss, dass die Inhalation von Muskatellersalbeiöl die stärkste Antistresswirkung hatte, und die Ergebnisse waren so überzeugend, dass die Autoren feststellten, dass Muskatellersalbeiöl als therapeutisches Mittel für Patienten mit Depressionen entwickelt werden sollte (Seol et al. 2010).

Vetiveröl wird aus der Wurzel eines duftenden Grases destilliert, das im gesamten tropischen Asien angebaut wird. In der Aromatherapie wird es im Allgemeinen zur Behandlung von Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Stress eingesetzt, während im Fernen Osten Vetiveröl auch wegen seiner beruhigenden Wirkung verwendet wird (Lawless 1995, Thisayakorn & Suntornanasat 2003). Studien mit Tieren, die Vetiveröl inhalierten, haben die beruhigende Wirkung bestätigt, wobei die Tiere im Vergleich zur Kontrolle eine verminderte Motilität (Fähigkeit, sich spontan und aktiv zu bewegen) zeigten (Cheaha et al. 2016, Thisayakorn & Suntornanasat 2003).

Die Wirksamkeit von Düften ist jedoch nicht nur auf die verwendeten ätherischen Öle zurückzuführen. Tatsächlich hängt die Wirksamkeit in hohem Maße von der molekularen Konzentration in der eingeatmeten Luft ab (Buchbauer et al., 1995). 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 könnten alle positiven Effekte dort verloren gehen oder stark reduziert werden (Chaudhury 2010). Ein wichtiger Aspekt bei der Arbeit mit Düften liegt daher in der Art und Weise 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 er den Anwender zum Riechen zwingt, was für den Transport der Duftmoleküle 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).

Durch die Kombination dieser ätherischen Öle und deren direkter Abgabe an die Nase gelang es dem AromaStick Calm Riechstift, stressbedingte Biomarker wie Blutdruck, Herzfrequenz und Cortisol drastisch zu reduzieren. Das dreimalige Riechen an einem AromaStick Calm über einen Zeitraum von 10 Minuten führte zu einer Senkung des systolischen Blutdrucks um fast 14,5 mmHg (Millimeter Quecksilber), des diastolischen Blutdrucks um 6,5 mmHg und der Herzfrequenz um 7,5 Schläge pro Minute. Überdies wurde das Speichelcortisol um 17% reduziert. Die erreichten Werte lagen weit über den Werten, die mit anderen populären Methoden erreicht wurden, einschließlich der progressiven Muskelentspannung und der passiven Ruhephase (Schneider 2016).

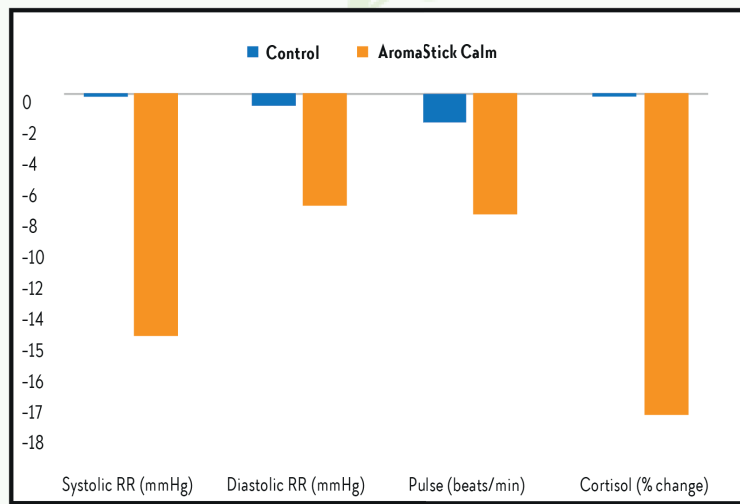


Abbildung 1. Mittlere Veränderungen der kardiovaskulären Parameter und des Cortisols (Speichel) nach 10 Minuten Intervention. Originaldaten und -zahlen [Schneider 2016]

Der AromaStick Calm beruhigt schnell und effektiv Geist und Körper in Momenten der Anspannung und Angst, wie sie bei gesunden Menschen vorkommen.

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 Dipesh, Manella Laura, Arellanos Adolfo, Escanilla Olga, Cleland Thomas A., Linster Christine (2010). Olfactory bulb habituation to odor stimuli. *Behav Neurosci*, 124(4), 490-499
- Dayawansa S, Umeno K, Takakura H, Hori E., Tabuchi E., Nagashima Y., Oosu H., Yada Y., Suzuki T., Ono T., Nishijo H. (2003). Autonomic responses during inhalation of natural fragrance of "cedrol" in humans. *Auton Neurosci*. 8(1-2):79-86
- Fernandes PFC, de Azevedo CN, Dias AKLG, de Sousa DP, da Rosa MRD, Fernandes PMB, Melo DM, de Almeida RN (2012). Naturally occurring anxiolytic substances from aromatic plants of genus citrus. *J Med Plant Res*. 6(3): 342-247
- Hatt Hanns, Dee Regine (2008). *Das Maiglöckchen-Phänomen*. Piper Verlag München, Page 269
- 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
- Kagawa D., Jokura H., Ochia R., Tokimitsu I., Tsubone H. (2003). The sedative effects and mechanism of action of cedrol inhalation with behavioral pharmacological evaluation. *Planta Med*. Goerg Thieme Verlag Stuttgart-New York; 69(7):637-641
- Komori T., Fujiwara R., Tanida M., Nomura J., Yokoyama MM (1995). Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states. *Ann NY Acad Sci* 2:174-180
- Komori T., Fujiwara R., Tanida M., Nomura J. (1995). Application of fragrances to treatments for depression. *Jap J Psychiat Neur* 15(1):39-42
- Lawless Julia (1995). *The Illustrated Encyclopedia of Essential Oils*. Rockport MA: Element Books
- Kyung PM, Sook LE (2004). The effect of aroma inhalation method on stress responses of nursing students. *J Korean Acad Nurs*. ; 34(2):344-351
- Salvesen G.J. (2009) The effects of inhaled bergamot and geranium essential oils on rat behavior, Theses. The University of Waikato, Hamilton, New Zealand
- Schmajuk Nestor A., Larrauri José A., LaBar Kevin S., (2007) Reinstatement of conditioned fear and the hippocampus: An attentional-associative model *Behav Brain Res* 177: 242-253
- Schneider R (2016), There is something in the air: Testing the efficacy of a new olfactory stress relief method (AromaS-tick®). *Stress Health* 32(4): 411-426
- Schneidermann N, Ironson G, Siegel SD. (2005). Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Ann Rev Clin Pharmacol* 1:607-628
- Seol GH, Shim HS, Kim P-J, Moon HK, Lee KH, Shim I, Suh SH, Min SS (2010). Antidepressant-like effect of *Salvia sclarea* is explained by modulation of dopamine activities in rats. *J Ethnopharmacol*. Vol. 130, Issue 1:187-190