

# AROMASTICK

RIECHSTIFT

## AromaStick FOCUS

Ein stimulierender Duft zur Unterstützung der Konzentration

Inhaltsstoffe: Bio-Pfefferminzöl, Bio-Rosmarinöl, Bio-Zimtrindenöl

Sich aktiv auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren, d.h. ihr unsere ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken, erfordert ein beträchtliches Maß an geistiger Anstrengung. Unsere Fähigkeit, ein hohes Konzentrationsniveau über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten, wird durch das Zusammenspiel der folgenden drei Faktoren beeinflusst: Unser emotionaler Zustand, unser physischer Zustand und unsere Umwelt.

Die Verwendung von Aromen aus ätherischen Ölen hat nachweislich signifikante Auswirkungen auf unser Niveau der Hirnaktivität, insbesondere bei der Verbesserung von Fokus und Aufmerksamkeit, der Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und der Gedächtnisleistung (Diego et al. 1998, Moss et al. 2005, Moss et al. 2008).

Ätherische Öle haben ganz spezifische Fähigkeiten und sind je nach Duft in der Lage, entweder das Konzentrationsniveau zu erhöhen und gleichzeitig die Wachsamkeit zu steigern, während andere Düfte die Spannung verringern können, jedoch auf Kosten der Verringerung der Wachsamkeit (Diego et al. 1998, Moss et al. 2008). Düfte können aber auch synergistisch wirken (Bassole 2012), wodurch sich Mischungen oft besser eignen, wenn es um verschiedene Faktoren geht, z.B. wenn Aufgaben Wachsamkeit und Konzentration erfordern, während sie unter Druck ruhig und kontrolliert bleiben.

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., 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 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 a)

Der AromaStick Focus liefert eine Mischung aus ätherischen Ölen, die sorgfältig ausgewählt wurden, um die Konzentration, die Aufmerksamkeit und das Abrufen von Informationen zu verbessern und gleichzeitig die Ruhe und Kontrolle zu behalten.

**Pfefferminzöl** hat eine Vielzahl von Verwendungsmöglichkeiten. Tests zur Beurteilung des Aufmerksamkeitsgrads haben gezeigt, dass Pfefferminzöl im Allgemeinen die Aufmerksamkeit erhöht und es den Teilnehmern ermöglicht, länger konzentriert zu bleiben und bessere Leistungen zu erbringen (Barker et al. 2003, Moss et al. 2008). Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass der frische Duft von Pfefferminzöl dazu beiträgt, die mit Angst und Stress verbundenen Symptome zu reduzieren (Raudenbush et al. 2009, Ali et al. 2015).



Auch **Rosmarinöl** und Rosmarinduft können die kognitive Funktion verbessern. Bei der Inhalation gelangen Rosmarin-Duftmoleküle in die Blutbahn, wo ihre gefäßerweiternden Eigenschaften die Sauerstoffzufuhr positiv beeinflussen können (Schneider 2018). Rosmarin-Duft hat zudem nachweislich stimulierende Eigenschaften, verbessert die geistige Leistungsfähigkeit (Moss 2012) und reduziert Angst- und Stressgefühle (McCaffrey et al. 2009).

Die Inhalation von **Zimtrindenöl** stimuliert das Zentralnervensystems, verringert die Müdigkeit und verbessert die Wachsamkeit (Raudenbush et al. 2009).

Die Auswirkungen dieser Kombination von ätherischen Ölen, die durch die Anwendung eines AromaStick Riechstiftes erfolgen, sind in der Tat direkt messbar. Mit Hilfe eines d2-Tests, eines standardisierten psychologischen Konzentrationstests, verbesserte der AromaStick Focus die Gesamtkonzentration, wobei die Anwender des Focus im 92. Perzentil platziert wurden und zu einer 29%igen Steigerung der kognitiven Aufmerksamkeit und einer 19%igen Steigerung der Verarbeitungsgeschwindigkeit im Vergleich zur Kontrollgruppe führten. Gleichzeitig wurde die Fehlerquote stark reduziert (5% gegenüber 13%). Die Effekte dauerten 15 Minuten (Schneider 2016b).

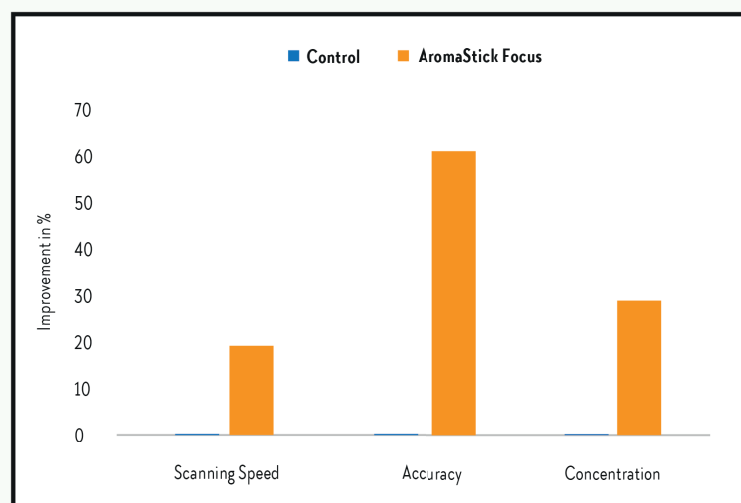


Abbildung 1. Mittlere Veränderungen der kognitiven Leistung mit dem d2-Test. Originaldaten und -zahlen [Schneider 2016b].

Jedes Mal, wenn wir mit unserer Umwelt interagieren, analysiert unser Gehirn alte und neue Informationen, um eine Vielzahl von möglichen Folgen abzuschätzen. Gleichzeitig verarbeitet es alle Gefühle und Emotionen, die mit der aktuellen Interaktion verbunden sind (Damasio 2010). Der Geruchssinn ist der einzige unserer Sinne mit einer direkten Verbindung zum limbischen System, dem Teil des Gehirns, der für das Langzeitgedächtnis, die Stimmung, die Gefühle und die homöostatischen Reaktionen verantwortlich ist (Merrick et al. 2014). Dies ermöglicht eine schnelle Signalverarbeitung, wobei der gesamte Prozess innerhalb von 150-200ms stattfindet (Olofsson 2014). Alle anderen Sinne, wie Sehen, Hören und Tasten, werden zunächst vom Thalamus, der Eingangstür zum Bewusstsein, verarbeitet. Aufgrund der direkten Verbindung zum limbischen System können Düfte sehr stark unser Erinnerungsvermögen beeinflussen. Studien haben gezeigt, dass die Verwendung von Düften beim Auswendiglernen Erinnerungen hervorruft und dass ihre Verwendung als mentale Hinweise für das Wiederauffinden von Erinnerungen dienen können (Hatt 2008).

Dank einer Kombination von Ölen, die Sie konzentriert halten und dennoch beruhigen, und der direkten Abgabe der Duftmoleküle an die Nase ist der AromaStick Focus der ideale Helfer, um Ihre Konzentration zu fördern und Ihnen zu helfen bei der Sache zu bleiben die Sie gerade bearbeiten.

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

- Ali B, Al-Wabel NA, Shams S, Ahmad A, Khan SA, Anwar F (2015) Essential oils used in aromatherapy: a systemic review *Asian Pac J Trop Biomed*, 5(8): 589-598
- Barker S., Grayhem P, Koon J., Perkins J, Whalen A., Raudenbush B. (2003). Improved performance on clerical tasks associated with administration of peppermint odor. *Percept Motor Skill*, 97, 1007-1010
- Bassole IHN, Juliani HR (2012) Essential Oils in Combination and Their Antimicrobial Properties *Molecules*, 17(4): 3989-4006
- Buchbauer, G., Jirovetz, L., Jäger, W., et al. (1993). Fragrance compounds and essential oils with sedative effects upon inhalation. *J Pharma Sci*, 82, 660-664.
- 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
- Delank KW (2008). Aerodynamik im Bereich des Riechorgans. In: Stoll W (ed.) *Klinik der menschlichen Sinne*, Springer Vienna 51-58.
- Diego, M. A., Jones, N. A., Field, T., Hernandez-Reif, M., et al. (1998). Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns of alertness and math computations. *Int J Neurosci*, 96, 217-222.
- Hanns Hatt (2008) *Das Maiglöckchen-Phänomen* Piper Verlag: München, pg. 172
- Keyhani K, Scherer PW, Mozell MM. Numerical simulation of airflow in the human nasal cavity. *J Biomech Eng* 1995;117: 429-441
- McCaffrey R, Thomas D, Kinzelman A (2009) The Effects of Lavender and Rosemary Essential Oils on Test-Taking Anxiety Among Graduate Nursing Students *Holistic Nurs Prac* 23(2): 88-93
- Moss, M., Cook, J., Wesnes, K., & Duckett, P. (2005). Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults. *Int J Neurosci*, 113, 15-38.
- Moss, M., Hewitt, S., & Wesnes, K. (2008). Modulation of cognitive performance and mood by aromas of peppermint and ylang-ylang. *Int J Neurosci*, 118, 59-77.
- Moss M, Oliver L (2012) Plasma 1,8 cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma. *Ther Adv Psychopharma*, 2(3): 103-122
- Olofsson JK. (2014). Time to smell: a cascade model of human olfactory perception based on response-time (RT) measurement. *Front Psych*, 5: 33.
- Raudenbush B, Grayhem R, Sears T, Wilson I (2009). Effects of peppermint and cinnamon odor administration on simulated driving alertness, mood and workload. *N Am J Psychol*. 11:245-256.
- Schneider R (2016 a), There is something in the air: Testing the efficacy of a new olfactory stress relief method (AromaStick®). *Stress Health* 32(4): 411-426
- Schneider R (2016 b) Direct Application of Specially Formulated Scent Compositions (AromaStick®) Prolongs Attention and Enhances Visual Scanning Speed. *Appl Cognitive Psych* 30(4): 650-654
- Schneider R. (2018) A Breath of Fresh Air: Arterial Blood Oxygen Saturation Significantly Increased Upon the Use of an Essential Oil Inhaler (AromaStick). Results from a Prospective, Controlled, Experimental Study Involving Healthy Individuals, *Curr Res Med Rev*, 14: 1-8