

# AROMASTICK

## RIECHSTIFT

### AromaStick RELAX

Ein entspannender Duft zur Unterstützung bei Alltagsbelastungen

Inhaltsstoffe: Bio-Lavendelöl, Bio-Mandarinenöl, Bio-Vetiveröl

Stress ist eine natürliche Reaktion des Geistes und des Körpers auf Angst und Druck. Manchmal ist es gut, sich einfach zurückzulehnen und tief durchzuatmen.

Stress ist eine sich anpassende Reaktion auf unsere Umwelt und unsere Wahrnehmung der Umwelt, egal ob sie das Ergebnis von etwas ist, das zu Hause, in der Schule oder am Arbeitsplatz passiert. Stress 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). 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 einen tiefen Atemzug nimmt, ihn dann einen Moment lang hält, 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).

Düfte haben, ähnlich wie Stress, einen direkten Einfluss auf das limbische System. Dies ist auf die direkte Verbindung unseres Geruchssinns mit dem Gehirn zurückzuführen, das die evolutionäre Bedeutung hat, einen Organismus über Veränderungen in der Umwelt zu informieren (Boron 2012). Dank dieser direkten Verbindung werden Duftsignale innerhalb von 150-200 ms verarbeitet (Olofsson, 2014). Damit ist der Geruchsweg so gut wie die schnellste Methode zur Auslösung des Gehirns und ideal für den Umgang mit Stress in Alltagssituationen.

Der AromaStick Relax enthält eine Mischung von Ölen, die helfen, zu beruhigen, zu entspannen und das positive Denken wiederherzustellen, egal ob er als eigenständige oder begleitende Methode verwendet wird.

**Lavendelöl** und seine Auswirkungen auf Stimmung und Wohlbefinden wurden umfassend untersucht mit dem Ergebnis, dass es eine entspannende und beruhigende Wirkung hat, die den Alltagsstress und den Druck nicht nur mit psychologischen, sondern auch mit physiologischen Auswirkungen reduziert. Sogar Gehirnschans zeigen die beruhigende Wirkung (Diego et al. 1998) und weitere Studien zeigen, dass die Inhalation von Lavendel möglicherweise auch Schlaflosigkeit lindern und Patienten mit Depressionen helfen kann (Buchbauer et al. 1991, Lee & Lee, 2006).

**Vetiveröl** wird aus den Wurzeln 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 2003). Tierversuche haben bestätigt, dass die Inhalation von Vetiveröl eine beruhigende Wirkung hat, die die Motilität (Fähigkeit, sich spontan und aktiv zu bewegen) im Vergleich zu Kontrollen reduziert (Cheaha et al. 2016, Thisayakorn 2003).



**Mandarinenöl** ist traditionell nicht für seine entspannenden Eigenschaften bekannt, dennoch haben Studien darauf hingewiesen, dass die Inhalation von Zitrusduft einen signifikanten Einfluss auf physiologische Stresssymptome haben kann, wobei die Forschung auf eine Fähigkeit zur Wiederherstellung der stressbedingten Immunsuppression und des homöostatischen Gleichgewichts hinweist (Komori et al. 1995, Johnson et al. 2016). Mehrere Studien zeigen auch, dass Limonene, das in ätherischem Mandarinenöl enthalten ist, in der Lage ist, das Niveau von physischem und psychischem Stress zu reduzieren (de Almeida et al. 2012, Lima et al. 2013).

Die Wirksamkeit von Düften ist jedoch nicht nur auf die verwendeten ätherischen Öle zurückzuführen. Vielmehr 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).

Beliebte Indikatoren für Stress sind ein erhöhter Blutdruck und eine erhöhte Herzfrequenz. Die Forschung zeigt, dass der AromaStick Relax, der direkt an die Nase abgegeben wird, diese stressbedingten Biomarker drastisch reduzieren kann. Das Riechen an einem AromaStick Relax nur dreimal über einen Zeitraum von 10 Minuten senkte nachweislich den systolischen Blutdruck um 16,5 mmHg (Millimeter Quecksilber), den diastolischen Blutdruck um 6,6 mmHg und die Herzfrequenz um 6,6 Schläge pro Minute. Die erreichten Werte lagen weit über den Werten, die mit anderen gängigen Methoden wie passiver Ruhephase, progressiver Muskelentspannung, Bachblüten und Raumdüften erreicht wurden (Schneider 2016).

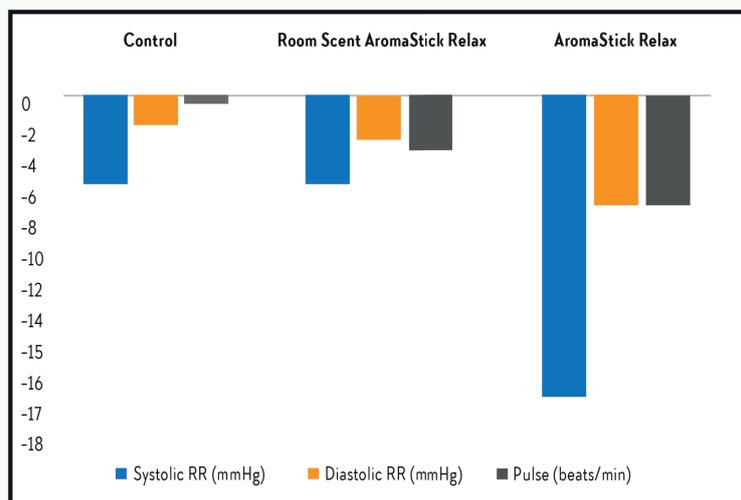


Abbildung 1. Mittlere Veränderungen der kardiovaskulären Parameter nach 10 Minuten Intervention. Originaldaten und -zahlen [Schneider 2016]

Der AromaStick Relax ist daher ideal geeignet und hilft enorm den Alltagsstress schnell und effektiv zu bewältigen und Geist und Körper während oder nach einem anstrengenden Tag zu entspannen.

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

- de Almeida AA, Costa JP, de Carvalho RB, de Sousa DP, de Freitas RM. (2012) Evaluation of acute toxicity of a natural compound (+)-limonene epoxide and its anxiolytic-like action. *Brain Res.* 1448:56-62
- Boron WF, Boulpaep, EL. (2002) *Medical Physiology, A Cellular and Molecular Approach*, Saunders Elsevier
- 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
- Cheaha D, Issuriya A, Manor R, Kwangjai J, Rujiralai T, Kumarnsit E (2016). Modification of sleep-waking and electroencephalogram induced by vetiver essential oil inhalation. *J Intercult Ethnopharmacol.* 5(1):72-78
- Diego MA, Jones NA, Field T. (1998) Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns of alertness and math computations, *Int J Neurosci*, 96(3-4); 217-224
- Herman JP, Ostrander MM, Mueller NK, Helmer Figueiredo (2005) Limbic system mechanisms of stress regulation: Hypothalamo-pituitary-adrenocortical axis *Prog Neuro-Psychop* 29: 1201-1213
- Johnson JR, Rivard RL, Griffin KH, Kolste AK, Joswiak D, Kinney ME, Dusek JA. (2016) The effectiveness of nurse-delivered aromatherapy in an acute care setting *Comp Ther Med* 25: 164-169
- Komori T1, Fujiwara R, Tanida M, Nomura J. (1995) Application of fragrances to treatments for depression *Jpn J Psychopharmacol* 15(1):39-42.
- Lawless J (1995). *The Illustrated Encyclopedia of Essential Oils*. Rockport MA: Element Books
- Lee IS, Lee GJ. (2006) Effects of Lavender Aromatherapy on Insomnia and Depression in Women College Students *J Korean Acad Nurs.* 36(1):136-143
- Lima NG, De Sousa DP, Pimenta FC, Alves MF, De Souza FS, Macedo RO, Cardoso RB, de Morais LC, Melo Diniz Mde F, de Almeida RN (2013) Anxiolytic-like activity and GC-MS analysis of (R)-(+)-limonene fragrance, a natural compound found in foods and plants. *Pharmacol Biochem Behav.* 103(3):450-4
- Olofsson JK (2004)., Time to smell: a cascade model of human olfactory perception based on response-time (RT) measurement *Front. Psychol* 4
- 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 (AromaStick®). *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*, Vol.1:607-628
- Thisyakorn K, Suntorntanasat T. (2003). *Vetiver Oil and Its Sedative Effect*. *Thai Inst SciTech Res*