

lieben



# Immer der *Nase nach*

Wie Düfte das Leben bereichern

Duftexperte Robert Müller-Grünow erklärt, was der Geruchssinn mit Partnerwahl, Kindheitserinnerungen und dem Erkennen von Gefahren zu tun hat. Und woran wir ein gutes Parfüm erkennen.

VON NINA KIESLINGER

**e**in frischer Kaffee am Morgen, die Bratwurst im Fußballstadion oder der Flieder im Frühling – bestimmte Gerüche lassen uns in Erinnerungen schwelgen. Sie begleiten uns in jeder Lebenslage, auch wenn wir es nicht vermuten. Durch die enge Verknüpfung von Ereignis und Geruch kann ein Duft auch Jahre später noch eine Erinnerung hervorrufen. Ob positiv oder negativ – die Erinnerung an einen Geruch ist stärker als ein einfaches Bild vor Augen.

„Ich kann dich gut riechen“ ist daher nicht einfach nur ein Sprichwort. „Über unseren Körpergeruch kommunizieren wir alle relevanten Informationen“, erklärt Robert Müller-Grünow, Duftdesigner und Gründer der Duftmarketingfirma Scentcommunication. Zwar unbewusst, aber mit erstaunlichen Folgen. Denn: „Unser genetisches Profil erkennt, ob man mit einem Partner gesunde Kinder zeugen kann.“ Und so kann der Geruch eines Menschen in uns Vertrautheit und Geborgenheit entstehen lassen – Gefühle, die jeder mit Partnerschaft und Liebe verbindet.

Düfte wirken unmittelbar und rein emotional, sie geben Gefühle im Unterbewusstsein weiter: „Der Geruchssinn aktiviert sofort das limbische System im Gehirn und erzeugt damit eine emotionale Reaktion. Das passiert schneller als alles, was der Mensch sieht oder hört. Denn der Reiz wird nicht rational gefiltert, sondern direkt als Emotion ausgeschüttet“, so Müller-Grünow. Doch das Wunderwerk Nase kann noch mehr: Sie schützt uns auch vor Gefahren wie Rauch und Feuer oder verdorbenem Essen. Im Vergleich zu anderen Lebewesen haben wir Menschen allerdings keine feine Nase. Trotzdem ist der Geruchssinn sehr empfindlich, regt zum Beispiel den Speichelfluss an, wenn leckeres Essen auf dem Tisch steht. Oder sorgt für Brechreiz, wenn etwas extrem stinkt. Robert Müller-Grünow findet es wichtig, dass die Menschen wieder lernen, bewusster und aufmerksamer zu riechen: „Der Duft hat bei uns an Bedeutung verloren. Dabei ist der Geruchssinn der einzige Sinnesreiz, der alle Gehirnareale aktiviert, wenn man ihn trainiert. Er hilft uns dabei, die eigene Umgebung besser wahrzunehmen und bessere Entscheidungen zu treffen.“

#### MIT KOPF UND HERZ

Geschmäcker sind bekanntlich verschieden – so auch bei Düften. Und so hängt es von vielen Faktoren ab, ob einem ein Geruch gefällt. Sonnencreme im Sommer oder Spekulatius zu Weihnachten lösen

bei vielen ein Wohlbefinden aus. Den Duft eines gedüngten Feldes hingegen empfinden zwar viele Menschen vom Land als angenehm, Menschen aus der Stadt aber als eklig.

So ist auch die Wahl des idealen Parfüms schwierig. Welcher ist der richtige Duft für mich? Oder gar für meinen Partner? Müller-Grünow empfiehlt, sich nicht spontan zu entscheiden. „Man muss viel riechen, um die richtige Wahl zu treffen. Und sich Zeit lassen“, rät er. Denn die entscheidende Herznote entfaltet sich erst nach einiger Zeit. Direkt im Geschäft kommt nur die Kopfnote heraus, die wenig mit dem eigentlichen Duft eines Parfüms zu tun. Daher sollte man das Parfüm am besten auf einen Papierstreifen sprühen und mitnehmen. Nach 15 bis 20 Minuten kann man dann testen, ob der Duft immer noch gefällt. Ein weiterer Tipp des Duftexperten: Herausfinden, was für ein Dufttyp man überhaupt ist. Mag man blumige und fruchtige Düfte? Oder lieber frische und grüne? „Eine gute Beratung unterstützt dann beim letzten Schritt. Sucht man ein Geschenk, ist es schon schwieriger“, so Robert Müller-Grünow. „Ein Duft ist etwas sehr Persönliches, deswegen sollte man denjenigen, den man beschenken will, gut kennen. Dabei ist der Stil eines Menschen entscheidend. Ist er eher der sportliche Typ, dann kann man etwas Frisches wählen. Mag derjenige lieber das Barocke, dann kann man einen pudrigen Duft nehmen.“ Denn letztendlich unterstreicht ein Parfüm die Persönlichkeit eines Menschen, die sich aus vielen Erinnerungen zusammensetzt – und nicht nur bei einem selbst Gefühle auslöst.

## Unser Buchtipp:



Lesen Sie mehr über die Macht der Düfte. Robert Müller-Grünow entführt Sie auf unterhaltsame und zugleich wissenschaftlich fundierte Weise in die faszinierende Welt des Riechens. Mit Übungen und zahlreichen Tipps, wie Sie den Geruchssinn schulen können.

**Robert Müller-Grünow,**  
**Die geheime Macht der Düfte,**  
**Edel Books**  
**ISBN: 978-3-8419-0601-4**  
**17,95 Euro, im Buchhandel**  
**erhältlich**