



# Kopf *fit*

Gedächtnistraining  
aus Ihrer Apotheke  
September 2019

Leselust wecken

Comedian Bernhard Hoëcker  
im Interview

**Mit  
Gewinnspiel**



**Robert Müller-Grünow ist Duftexperte. Er entwickelt Düfte und hat das Buch geschrieben »Die geheime Macht der Düfte«.**

**Herr Müller-Grünow, Sie haben berufsbedingt täglich mit Gerüchen zu tun. Beschreiben Sie einmal, was Düfte mit uns machen.**

**Robert Müller-Grünow:** Düfte sind ein wichtiger Teil unseres Lebens, meistens ohne dass es uns bewusst ist. Tatsächlich aber wecken Düfte Emotionen in uns und können Erinnerungen hervorrufen, die sehr lange zurückliegen. Das ist sogar erforscht: Duftmoleküle nehmen wir zwar zuerst mit der Nase

# Die Nase denkt mit

Riechen ist das beste Gedächtnistraining!  
Warum? Das erklärt der Duftexperte Robert Müller-Grünow im Interview.

VON STEFANIE DECKERS

wahr, das eigentliche Riechen aber findet im Kopf statt. Gerüche gelangen von der Nasenschleimhaut über den Riechkolben auf direktem Weg ins Gehirn. Sie landen »ungefiltert« in einem Hirnareal, das Gefühle entstehen lässt – in dem sogenannten limbischen System. In diesem Bereich sind auch all unsere Erinnerungen des Lebens gespeichert. Düfte rufen sie blitzartig wieder hervor.

**Gibt es Düfte, die helfen, uns zu erinnern?**

**Robert Müller-Grünow:** Die typischen Erinnerungs-Düfte gibt es nicht. Jeder hat sein eigenes Duftgedächtnis, weil wir alle unterschiedliche Erfahrungen gemacht haben. Ein einfaches Beispiel: Wonach riecht Kindheit? Nach Vanillepudding oder nach Kuhstall? Das kommt darauf an, wie wir aufgewach-

sen sind und welche Eindrücke uns geprägt haben. Wir können uns aber ganz gezielt Düfte vornehmen, von denen wir wissen, dass sie uns an schöne Dinge erinnern. Wir sollten wieder lernen, ganz bewusst zu riechen. Mit offener Nase durch das Leben gehen.

**Warum? Was hat uns unsere Nase zu sagen, was uns die Augen verschweigen?**

**Robert Müller-Grünow:** Riechen ist das beste Gedächtnistraining überhaupt. Es ist der Einzige unserer Sinne, der mit allen Hirnarealen verknüpft ist. Düfte wecken also nicht nur Erinnerungen und Emotionen, sie können auch unsere Stimmung beeinflussen, sie können aufheitern oder auch traurig machen. Mit Düften können wir sogar unsere Konzentration steigern. Die Nase denkt immer mit!



**Können wir lernen, wieder besser zu riechen?**

**Robert Müller-Grünow:** Auf jeden Fall. Ich empfehle jedem ein gezieltes Riechtraining. Das geht so: Schnuppern Sie an Kräutern, Blüten oder an Obst. Beschreiben Sie dann mit Ihren eigenen Worten, was Sie riechen. Der nächste Schritt ist: Verbinden Sie sich die Augen und halten Sie sich eine Orange unter die Nase, danach eine Grapefruit. Können Sie die beiden Duftnoten unterscheiden, ohne die Früchte zu sehen?

**Was kann ein solches Riechtraining im Gehirn bewirken?**

**Robert Müller-Grünow:** Es aktiviert unsere Nervenzellen im Gehirn. Wir bleiben geistig fit. Gut geeignet sind übrigens alle frischen Düfte. Zitrusno-

ten zum Beispiel. Ätherisches Zitrusöl im Vernebler oder als natürliches Raum-spray weckt die Sinne auf und kann die Aufmerksamkeit erhöhen. Je älter wir werden, desto intensiver sollten wir unsere Nase schulen. Es ist normal, dass unser Geruchssinn mit den Jahren nachlässt – so wie alle anderen Sinne auch. Der Nase geht es im

Alter nicht besser als den Augen und Ohren. Wir sehen, hören und riechen schlechter. Auf die Nase können wir Einfluss nehmen, indem wir sie regelmäßig fordern. Riechtraining kann den Riechverlust im Alter verlangsamen und vielleicht ganz aufhalten. Weil Riechtraining auch Gedächtnistraining ist, kann es sogar vor Demenz schützen.

**Verraten Sie uns Ihren persönlichen Lieblingsduft?**

**Robert Müller-Grünow:** Meine Lieblingsdüfte wechseln mit den Jahreszeiten. Ganz besonders aber mag ich einen für mich typischen Herbstgeruch: Der Duft von feuchtem Waldboden und Moos erinnert mich übrigens an meine Kindheit. ■



## Kopf fit

EINKAUF SZETTEL

**Düfte für die Konzentration:**

- ❖ Ätherisches Öl Zitrone bio von Primavera®
- ❖ Zitrusgartenöl von Taoasis®
- ❖ Zitruskorb Duftöl von Bahnhof-Apotheke



**Diese Produkte bekommen Sie in Ihrer Apotheke!**