Medientext zum Buch «Besser lernen mit Düften»

Langversion:

**Besser lernen mit Düften**

**Lernen will gelernt sein. Dass dabei auch Düfte eine unterstützende Rolle spielen können, zeigt ein soeben erschienenes Buch.**

Dass Düfte unsere Gefühle, unser Denken und unser Wohlbefinden beeinflussen, wissen nicht nur die Parfumindustrie und jene Leute in den Marketingabteilungen der grossen Warenhäuser, denen bewusst ist, dass auch das «Raumklima» einen Einfluss auf das Verkaufsverhalten der Kundschaft hat, sondern spätestens mit diesem Buch von Kathrin Fassnacht und Urszula Barbara Rüfenacht auch alle Pädagogen und Erwachsenenbildnerinnen: Düfte beeinflussen unser Lernverhalten, unterstützen uns dabei, Ideen zu entwickeln, fördern unsere Kreativität und Konzentration und nehmen uns die Prüfungsangst.

**Denken und Gedächtnis**

Das Denken ist eine hochkomplexe Angelegenheit: Es aktiviert mehrere Gehirnregionen gleichzeitig und ist deshalb schwer zu beschreibenoder zu klassifizieren. Es wurde bisher auch keine eindeutige Struktur im Gehirn gefunden, in der die Konzentration oder das Gedächtnis angesiedelt ist. Vielmehr sind diese Phänomene des menschlichen Geistes auf ein Zusammenspiel von nacheinander folgenden elektrischen Entladungen in verschiedenen Hirnregionen zurückzuführen, die eine neue Wahrnehmung mit Erinnerungen verknüpfen.

Erfolgreiches Lernen hängt von guten Rahmenbedingungen und von der persönlichen Motivation ab. Verfügen die Lernenden darüber hinaus über effektive Lernstrategien und trauen sich zu, ihr Lernen zu steuern, ist der Lernerfolg schon fast garantiert. Und jetzt wird es interessant: Diese Einflussfaktoren lassen sich durch Düfte beeinflussen. Da wir ein Leben lang lernen, ist es für jeden Einzelnen wichtig, den eigenen Lernstil und Lernweg zu finden und anzuwenden und die für uns und die jeweilige Situation geeigneten Duftstoffe zu kennen, die diesen Prozess positiv beeinflussen können.

Dass es sich in einer wohlriechenden Umgebung besser lernen lässt, ist wissenschaftlich erwiesen. Düfte wie Grapefruit, Zitrone, Lavendel oder Neroli tragen beispielsweise dazu bei, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern. Lehrpersonen machen die Erfahrung, dass Kinder in fachgerecht bedufteten Klassen weniger aggressiv und viel aufmerksamer sind. Gerüche werden im limbischen System des Gehirns aufgenommen, in dem auch Gefühle und Erinnerungen verarbeitet werden. Durch Gerüche erzeugte positive Emotionen helfen die Informationen zu speichern, indem sie das die lernrelevanten Teile des limbische Systems aktivieren.

Bestimmte Düfte können aber auch die die Prüfungsangst lindern und dazu beitragen, gelernteInhalte besser abzurufen. Andere Düfte wiederum wirken sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus.

Ätherische Öle können durch ihre Duftwirkung entspannend oder auch anregend wirken, sie können die Motivation und sogar das Gedächtnis stärken. Somit helfen ätherische Öle, schulische Probleme besser zu bewältigen.

Die Fachfrau für Pharmazeutik und klinische Chemie Dr. sc. nat. Rüfenacht liefert im ersten Teil des Buchs den wissenschaftlichen Unterbau, durch den wir nachvollziehen können, wie die Wechselwirkung zwischen Düften und Lernverhalten funktioniert, die Aromatherapeutin und Erwachsenenbildnerin Kathrin Fassnacht gibt im zweiten Teil Tipps für die praktische Anwendung.

Ein unabdingbarer Ratgeber für Lehrpersonen, Therapeuten, Kursleiterinnen und Berufsausbildner und Eltern.

*Kathrin Fassnacht und Urszula Barbara Rüfenacht: Besser lernen mit Düften. Signalwirkung der Aromatherapie.*

[*SeminarBausteine.ch*](http://SeminarBausteine.ch)

erhältlich in gedruckter Form via www.seminarbausteine.ch oder als E-Book via den Buchhandel,

E-Book CH 24.90 ISBN 978-3-9523723-8-8 (Epup) oder

als gebundene Ausgabe CHF 38.90 ISBN 978-3-9524823-0-8

Die Fachautorin steht gern für Interviews und Auskünfte zur Verfügung:

Anfragen via info(at)duftkommunikation.ch

Bei einer Veröffentlichung bitten wir sie vorgängig um eine Bestätigung mit „Gut zum Druck“ z.Hd. [info(at)duftkommunikation.ch](mailto:info@duftkommunikation.ch) z.Hd. Frau Dr. sc. nat Urszula Barbara Rüfenacht. Besten Dank.