



## Wie Duft das Gehirn stärkt: Neues zu ätherischen Ölen

Neue Studie zeigt: Das kontinuierliche Einatmen ätherischer Öle kann das Gehirnvolumen erhöhen! □  
#Gesundheit #Wissenschaft



Die jüngste Forschung im März 2024 hat sich mit den gesundheitlichen Vorteilen von Düften befasst und dabei einen besonders interessanten Aspekt beleuchtet: die Auswirkung der kontinuierlichen Einatmung von Düften, etwa durch das Tragen auf Kleidung, auf die Struktur des Gehirns. Speziell untersuchte die Studie, wie sich das kontinuierliche Einatmen eines Rosenduftes über einen Monat hinweg auf das Gehirn auswirkt. Dabei wurden 50 gesunde Frauen untersucht, wobei eine Gruppe von 28 Frauen den Duft trug und eine Kontrollgruppe von 22 Frauen ihn nicht trug. Der Fokus lag auf der Veränderung des Volumens der grauen Substanz im Gehirn, die mittels Magnetresonanztomografie (MRT) vor und nach der Einwirkung gemessen wurde.

Die Ergebnisse waren bemerkenswert: Bei den Frauen, die den Duft trugen, wurde eine Zunahme des Volumens der grauen Substanz im gesamten Gehirn und in der Subregion des hinteren Gyrus cinguli (PCC) festgestellt. Keine Veränderungen gab es hingegen im Volumen der Amygdala und des orbitofrontalen Kortex (OFC). Dies legt nahe, dass kontinuierliche Duftinhalation tatsächlich messbare Effekte auf die Gehirnstruktur haben kann.

In der Zukunft könnte diese Entdeckung weitreichende Auswirkungen auf die Verwendung von Düften im Alltag haben. Beispielsweise könnte die bewusste Auswahl von Düften, die wir tragen oder in unseren Lebensräumen einsetzen, eine einfache und dennoch effektive Methode werden, um gezielt die Gehirngesundheit zu fördern. Ebenso könnten solche Erkenntnisse Einfluss auf Therapieansätze haben, etwa in der Behandlung von Erkrankungen, die mit der Struktur bestimmter Gehirnregionen in Verbindung stehen.

## Grundlegende Begriffe

- **Essenzielles Öl:** Konzentrierte Extrakte aus Pflanzen, die charakteristische Düfte tragen und in der Aromatherapie verwendet werden.
- **Graue Substanz:** Ein Bereich des Gehirns, der vorwiegend aus den Zellkörpern von Nervenzellen besteht und eine zentrale Rolle bei verschiedenen Gehirnfunktionen spielt.
- **Magnetresonanztomografie (MRT):** Ein bildgebendes Verfahren, das starke Magnetfelder und Radiowellen nutzt, um detaillierte Bilder des Inneren des Körpers zu erstellen, einschließlich der Struktur des Gehirns.
- **Orbitofrontaler Kortex (OFC):** Eine Region des Frontallappens des Gehirns, die an der Entscheidungsfindung und bei emotionalen Prozessen beteiligt ist.
- **Amygdala:** Ein Teil des Gehirns, der hauptsächlich mit der Verarbeitung von Emotionen, insbesondere Angst und Freude, in Verbindung gebracht wird.

- **Posteriorer Gyrus cinguli (PCC):** Ein Bereich im hinteren Teil des Gehirns, der bei verschiedenen kognitiven Funktionen eine Rolle spielt, einschließlich Aufmerksamkeit und Gedächtnis.

Diese Studie öffnet ein neues Fenster zum Verständnis, wie unser tägliches Umfeld – speziell die Düfte, die wir wählen – unsere Gehirngesundheit und -struktur beeinflussen kann. Es unterstreicht die Bedeutung der weiteren Erforschung dieser Zusammenhänge und könnte zukünftig zu innovativen Ansätzen in der Prävention und Behandlung neuropsychologischer Störungen führen.

## **Veränderung der Gehirnstruktur durch kontinuierliche Duftinhalation**

Die Forschung auf dem Gebiet der gesundheitlichen Vorteile von Düften gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wenig erforscht war bislang jedoch, welche Auswirkungen die kontinuierliche Inhalation, zum Beispiel durch das Tragen von Düften an der Kleidung, auf die Gehirnstruktur hat. Eine kürzlich durchgeführte Interventionsstudie hat sich dieser Fragestellung gewidmet, um die Effekte der kontinuierlichen Einatmung von ätherischen Ölen auf die graue Substanz des Gehirns zu untersuchen.

Die Studie umfasste 50 gesunde weibliche Teilnehmerinnen, von denen 28 der Interventionsgruppe und 22 der Kontrollgruppe zugeordnet wurden. Die Teilnehmerinnen der Interventionsgruppe wurden gebeten, einen Monat lang einen bestimmten Rosenduft auf ihrer Kleidung zu tragen. Zur Messung der Auswirkungen auf die Gehirnstruktur wurden Veränderungen in den Gehirnbildern der Teilnehmerinnen, erfasst durch Magnetresonanztomographie (MRT) vor und nach der Intervention, analysiert.

Die Ergebnisse der Studie zeigten eine Zunahme des Volumens der grauen Substanz (GMV) im gesamten Gehirn sowie in der Subregion des hinteren Zingulums (Posterior Cingulate Cortex,

PCC). Andererseits wurde keine Veränderung des GMV in der Amygdala und dem orbitofrontalen Kortex (OFC) festgestellt. Dies deutet darauf hin, dass die kontinuierliche Inhalation von Düften eine selektive Auswirkung auf bestimmte Gehirnregionen hat und somit die Struktur des Gehirns verändern kann.

Diese Forschung ist die erste ihrer Art, die nachweist, dass die kontinuierliche Inhalation von Düften strukturelle Veränderungen im Gehirn hervorrufen kann. Die Implikationen dieser Erkenntnisse könnten weitreichend sein, einschließlich potenzieller Anwendungen in der Aromatherapie und anderen therapeutischen Bereichen, die auf die Modulation der Gehirnstruktur und -funktion abzielen.

Die Studie ist ein signifikanter Beitrag zur wachsenden Forschung über die Wechselwirkung zwischen sensorischen Erfahrungen und Gehirnstruktur und öffnet die Tür für weiterführende Untersuchungen in diesem faszinierenden Bereich.

Weitere Details zur Studie finden Sie im Originalartikel:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38331299>.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**