

## Gabriele Haar wußte alles über Düfte

Der Landfrauenverein Hambergen hatte die Volkshochschuldozentin samt ihren Flacons eingeladen

**Hambergen** (rvt). „Süße, wohlbekannte Düfte, streiften ahnungsvoll“ den Clubraum der Gaststätte „Windhornseck“ in Hambergen. Aber auch zahlreiche, weniger geläufige Duftnoten machten die Runde. Denn der Landfrauenverein Hambergen hatte sich für seine Aprilzusammenkunft das Thema „Düfte und ihre Anwendung“ gewählt. Die Referentin Gabriele Haar hatte als Beweismaterial eine ganze Batterie von kleinen Fläschchen mitgebracht, und auf Wattebäuschen wanderten die Düfte von Nase zu Nase.

Doch zunächst bat die neue erste Vorsitzende Annegret Erdmann die 43 anwesenden Damen, ihr „einige Aufregung zuzugestehen“. Schließlich war es die erste Versammlung, die sie zu leiten hatte. Auch mußte sie sich für die vielen Wünsche und Glückwünsche bedanken, die ihr nach der einstimmigen Wahl zugegangen waren.

Gabriele Haar machte in ihrem Vortrag zunächst deutlich, daß wir alle von Düften umgeben sind, ohne uns dessen bewußt zu sein. Die Diplom-Oecotrophologin und gelernte Konditorin betonte aber auch, daß das Wissen um die Wirksamkeit der Düfte bis in die Ernährungswissenschaft hineinreiche. Oft werde auch versucht, den eigenen Duft durch andere Düfte zu unterstützen. Sie erläuterte, daß die ätherischen Öle das Himmlische ausdrücken, während Essenzen das Extenzielle der Pflanzen und auch der Seele markieren. „Düfte wirken auch desinfizie-

rend“, betonte die Dozentin der Volkshochschule. Duftöle werden in Kaltpressung, Mazeration, Extraktion oder Destillation gewonnen. Zum Beispiel würden 160 Kilogramm wilder Lavendel benötigt, um ein Kilogramm Öl herzustellen, und für die gleiche Menge Rosenöl werden fünf Tonnen Rosenblätter gebraucht. 100 Kilogramm Sandelholz ergeben fünf Kilogramm Öl.

Der Gast aus der Kreisstadt schilderte ausführlich die Wirksamkeit der duftigen Öle und ihre Einteilung in vegetabilische und animalische Erzeugnisse, die stimulierend, narkotisch, erogen und auch anti-erogen wirken können. Alles was fruchtig und frisch duftet, wie zum Beispiel Pfefferminze und Zitrus, sei für Beschwerden des Kopfes gut. Dem Herzen kommen alle blumigen Düfte zugute, die von Rosen, Lavendel oder auch Geranien stammen können.

Der Duft von Orangenblüten mache frisch. Ätherische Öle haben Einfluß auf die Psyche, führte Gabriele Haar weiter aus. So wirkten Muskateller, Salbei, Jasmin, Patchuli und Ylang-Ylang sinnlich erregend und gegen Gefühlskälte und Schüchternheit. Zur Beruhigung tragen Vanille, Lavendel, Majoran und Orangenblüte bei. Sie seien gut gegen Angst, Streß, Ärger, Zorn und Groll und könnten bei seelischer und körperlicher Anspannung angewendet werden.

Die Referentin meinte: „Die Nase entscheidet welches ätherisches Öl das richtige

ist.“ Stärkende und kräftigende Wirkung haben die Düfte von Kardamom, Wacholder, Lemon, Gras und Rosmarin. Sie seien auch nützlich gegen Antriebsschwäche, Trägheit, Langeweile und Abwehrrschwäche. Durch diese Düfte werde der locus ceruleus ange-regt. Noradrenalin werde an den Körper abgegeben, erfuhren die von den verschiedensten Düften umgebenen Landfrauen.

Doch Gabriele Haar dozierte, daß das alles auch mit Gewürzen im Essen gemacht werden könne. Als Stimmungshebend gegen Melancholie empfahl sie Muskateller, Jasmin, Grapefruit und Rosen. Sie würden auch gegen Mangel an Vertrauen helfen.

Das Gedächtnis stärken und geistig anregen sollen schwarzer Pfeffer und Zitrone und Lavendel sowie Rosmarin. Sie wirken auch bei geistiger Erschöpfung und Konzentrationschwäche. Schon im Altertum hätten sich die Studenten mit Rosmarinkränzen um den Kopf geschmückt, um bei den Prüfungen fit zu sein. Eine regulierende Wirkung werde Bergamotte, Weihrauch, Geranien und Rosenholz zugesprochen. Sie könnten also gegen Angst, Depressionen und Stimmungsschwankungen wirksam sein.

Auch über das Mixen der verschiedensten Öle informierte Gabriele Haar, dabei erfuhren die Landfrauen noch, daß Sandelholz Balsam für die Seele sei und süßes Mandelöl die Haut pflegt und nährt und bei Heilmassagen Verwendung findet.