



Seit über 20 Jahren beschäftigt sich Ingrid Karner mit der Wirkung verschiedener Düfte auf die menschliche Psyche.



Düfte

Ein Leben voller

Ingrid Karner betreibt nicht nur eine Aromatherapie-Akademie, sondern bietet auch Aromenachhungs an. Die Greizerin hat uns in die Welt der Düfte mitgenommen und verrät, wie wir mit ausgewählten ätherischen Ölen entgegenladen in den Frühling starten können.

Foto: Cornelia Stiegler / focus Berlin Partner - Fotogram

F in Duft steigt uns in die Nase – und schon fühlen wir uns be-schwungener, erinnern uns an etwas Bestimmtes oder möchten doch lieber lachen nehmen. Die antike Aromenpraxis kann Ingrid Karner weiß, warum uns Gerüche so beeinflus-sen. Dieser Zusammenhang drückt sich mit dem Gehirn, genauer gesagt mit dem limbischen System, verbunden. Dort werden beispiels-weise Einzelbeobachtungen gemacht oder Erinnerungen abgespeichert. In diesem Teil des Gehirns werden auch unsere Altsensoren anhand ihres Individualität korrespondenz bewertet. „Jedem ein Mensch und jeder als 16-Meter, so nehmen wir – teilweise unbewusst – seine Duftstoffe wahr und erschließen dadurch, ob wir ihm anzunehm oder eher unangenehm finden“, erklärt Ingrid Karner. Dies spielt übrigens auch bei der Partner-wahl eine große Rolle: Je mehr der Körpergeruch eines Menschen unserem eigenen ähnelt, desto weniger ziehen wir ihn als potenziellen Altkandidaten an. Und durch die Suche nach Partnern, die möglichst anders riechen als wir selbst, stellt die Natur sicher, dass wir uns nicht verenden in engen Verwandtschaften. So beeinflussen uns Gerüche oft mehr, als wir denken – und lassen uns nicht nur unsere Sinne, sondern auch unser Lebensstil.

IMMER DER NASE NACH

Ingrid Karner selbst hat bereits seit ihrer Kindheit mit Kräutern und Ölen viel zu tun – denn ihre Mutter setzte auf Pflanzen- und Naturheilmittel. Ihren Weg in die Aromatherapie fand die gekümmerte Österreicherin über erst nach einigen Jahren als Schlangenschnitzlerin für Klimatechnik. In ihrer Schwangerschaft begann sie sich mit verschiedenen Gesundheitsformen

