



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 energiegeladener 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 Affirmationen anhand ihres limbischen Körpergeruchs bearbeitet. „Jedem ein Mensch und jeder als 15-Meter, so behaupten wir – teilweise unbewusst – seine Duftnote wahr und erschließen dadurch, ob wir ihm anzunehmbar oder eher unangenehm sind“, 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 Ehepartner an – und umgekehrt. „Viele Menschen haben einen ähnlichen Geruch – und durch die Suche nach Partnern, die möglichst anders riechen als wir selbst, stellt die Natur sicher, dass wir uns nicht verschmelzen in einen Vermittlungsverfälschung und somit die Chance auf gesunde Nachkommen verringern. So beeinflussen uns Gerüche oft mehr, als wir denken – und lassen man nicht nur unsere Sinne, sondern auch unser Handeln.“

## 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 gekrümmte Österreicherin über erst nach einigen Jahren als Schlangenschwängerin für Klimatechnik. In ihrer Schwangerschaft begann sie sich mit verschiedenen Gesundheitsformen



