

Podcast mit Vivien Keller, Julia Merbele & Alisa Leube

****Speaker 1 [00:00:05]**:** Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücks-Momente nur für Dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock [00:01:29]**:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin und Sprecherin, unter anderem mache ich Radionachrichten und Hörbücher und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Gästen über alles, was das Leben schöner, intensiver, freudvoller und entspannter macht. Heute sind bei mir drei Duft-Expertinnen: Vivien Keller, Alisa Leube und Julia Merbele. Zuhause im wunderschönen Allgäu, da wo andere Urlaub machen, da lebt ihr. Ja, und die drei wissen alles über eine der schönsten Sachen der Welt, über Düfte. Dazu passend haben sie ein Buch geschrieben mit dem Titel So duftet Glück, natürlich durchs Leben mit ätherischen Ölen. Und darüber sprechen wir heute, viel Spaß beim Hören. Jetzt frage ich gleich in die Runde, liebe Vivien, liebe Alisa, liebe Julia, schön, dass ihr da seid. Und ich habe mich schon so drauf gefreut, dass wir heute so nach Herzenslust schwärmen und schwelgen können, in und über schöne Düfte, wo ihr euch so toll auskennt. Und jetzt fangt ihr doch gleich mal damit an, was bedeutet euch das, mit diesen Kostbarkeiten umzugehen? Magst du anfangen?

****Alisa Leube [00:02:55]**:** Ja, gerne. Oh, das ist eine große Frage. Da weiß ich ja gar nicht, wo ich anfangen soll. Also für mich sind Düfte so vielseitig. Das ist ein so vielseitiges Feld. Und das fängt ja, also das fängt da an bei den ganzen Düften, die wir täglich wahrnehmen, die uns gar nicht so bewusst sind und geht dann für mich auch ganz stark in die Natur rein, wo ich einfach so viele Düfte zur Verfügung habe, die ganz viel mit mir machen und mich sehr beeinflussen. Und das finde ich einfach wahnsinnig faszinierend und eben ein endloses... Wir saßen ja gerade schon am Auto und haben darüber gesprochen, was für ein breites Feld das ist, wo man irgendwie auch nie aufhört zu lernen.

****Julia Merbele [00:03:43]**:** Ich bin die Julia. Für mich wirklich eine große Frage, aber ich finde es immer so spannend, also wie die Alisa sagt, so im Alltag und wie beeinflussen uns Düfte, einmal dieses Thema, und dann aber auch Natur-Düfte, also die ätherischen Öle, womit wir uns speziell beschäftigen, was die eigentlich alles können, weil die erreichen uns ja einmal so auf einer Gefühlsebene, also das heißt einmal immer so dieses Sinnliche und so weiter. Aber auch das, was so dahinter steckt, also so, da steht ja eine Wissenschaft jetzt mittlerweile auch dahinter und es wird viel geforscht und so, das beides zusammen finde ich so spannend, weil das so zwei gegensätzliche Sachen eigentlich sind, aber die passen trotzdem gut zusammen.

****Vivien Keller [00:04:27]**:** Ja, hallo, ich bin die Vivien und für mich bedeuten Düfte ganz viel Gefühl. Tatsächlich kenne ich die einfach schon aus meiner Kindheit, gerade ätherische Öle. Und das sind für mich Gefühle in kleinen Fläschchen, weil ich mit jedem Duft... Schön gesagt. Also jeder Duft hat für mich einfach eine Erinnerung. Und wenn es mir schlecht geht, wenn es meiner Seele schlecht geht, dann gibt es einen Duft oder ein ätherisches Öl, was mich begleitet und was mich wieder, ja, wohlstimmt, quasi. Und genauso gibt es auch bei körperlichen Zipperleien, bei einem Schmerz, bei einem Krampf, bei einer Kleinverletzung einfach die Helfer aus der Natur, die mich auch immer schon begleiten. Und da spielt der Duft natürlich auch immer eine Rolle. Das heißt, eine heilende Wunde hat für mich dann sozusagen auch einen Duft.

****Alisa Leube [00:05:22]**:** Von Wohlgefühlen und von nachlassendem Schmerz. Welcher Duft wäre das?

****Jutta Ribbrock [00:05:31]**:** Ihr kennt einander ganz gut, ne? Du hast es gerade schon gesagt, dass es dich von Kind an begleitet hat. Ihr seid alle bei Primavera hier im schönen Allgäu. Da können wir vielleicht gleich mal kurz drauf kommen. Wie seid ihr da hingekommen, dort zu arbeiten? Und ja. Was sind da eure Aufgaben?

****Vivien Keller [00:05:53]**:** Ich bin zu Primavera gekommen 2013 durch meine Mutter tatsächlich. Meine Mutter arbeitet auch bei Primavera und dadurch bin ich im Endeffekt auch mit ätherischen Ölen aufgewachsen. Und nach der Schule, als es dann einfach ins Arbeitsleben ging, war für mich, also ich habe mir die Frage gestellt, was will ich denn machen? Womit will ich mich meinen ganzen Tag beschäftigen? Die Idee, dass ich mich mit ätherischen Ölen, mit den Sachen, die meine Leidenschaft irgendwie auch sind, beschäftige, das lag dann nahe und dann habe ich bei Primavera angefangen zu arbeiten. Das Tollste, oder? Die Leidenschaft zum Beruf gemacht. Wollte ich sagen, wenn man das machen kann, was man eh liebt und das als...

****Jutta Ribbrock [00:06:37]**:** Als Beruf machen kann. Was muss man dafür lernen?

****Vivien Keller [00:06:41]**:** Ich habe die Ausbildung zur Kauffrau für Marketingkommunikation gemacht, also man muss jetzt nichts Bestimmtes lernen, um bei Primavera arbeiten zu können, es kommt natürlich immer auf den Bereich drauf an. Und da ich im Marketing arbeite, also im Online-Marketing, war das dann schlüssig.

****Jutta Ribbrock [00:06:58]**:** Mehr mit den Rezepten befasst.

****Julia Merbele [00:07:01]**:** Was hast du gelernt? Ich bin PTA, also pharmazeutisch-technische Assistentin. So einen Beruf übt man normalerweise in der Apotheke aus und da war ich auch. Und in der Apotheke, in der ich damals war, da gab es ätherische Öle und wir haben damit auch gemischt in der Apotheke. Und ich fand das damals schon total faszinierend. Also mich hat immer so diese Naturheilkunde und Düfte und so weiter. Das war für mich sehr viel spannender als jetzt Schulmedizin, damit kann man auch ganz viel anstellen, ganz klar, aber ich fand den Bereich immer total spannend und bin so über die Schiene dann zu Primavera gekommen.

****Alisa Leube [00:07:42]**:** Die Frage ist immer ein bisschen lustig, weil ich auch mit der Firma so aufgewachsen bin. Meine Mutter ist ja eine Mitgründerin der Firma. Ich habe schon mit 16 da gejobbt in der Produktion und war schon in allen möglichen Abteilungen. So und habe dann erst mal aber einen ganz anderen Weg eingeschlagen. Also ich bin ja die Quereinsteigerin quasi von diesem Team, bin Geigenbauerin gelernte, war dann viel

reisen auch und hab ganz viele Sachen ausprobiert, bis ich dann vor vier Jahren, 2016, eine kleine Sinnkrise hatte und dann die Idee aufkam, ich könnte im Online-Team ein Praktikum machen, um mir das mal anzuschauen, weil da gerade ein Bedarf war und ich die Firma natürlich sehr gut kenne und das irgendwie nahelag und ich auch sehr gerne schreibe und das hat sich dann, das ist dann wieder total aufgeblüht in dieser Zeit und dann bin ich da hängen geblieben.

****Jutta Ribbrock [00:08:34]**:** Ich hab euch ja gebeten, ein bisschen was mitzubringen an Düften. Lieblingsdüfte, lasst uns mal was versuchen, wie wir das irgendwie hörbar machen, wie das so riecht. Vielleicht kann man das beschreiben, wie guten Wein oder so. Jetzt schnüffeln wir ein bisschen zusammen. Liebe Hörerinnen und Hörer, ich hoffe, ihr verzeiht uns das. Wir machen jetzt so ein bisschen so... Schnüffel.

****Alisa Leube [00:08:56]**:** Was hast du dabei, Alisa? Ich habe ein Massageöl dabei, ein Körper- und Massage-Öl. Das haben wir im Buch Sexy Time genannt, weil es ein sinnliches Öl ist. Da sind also auch aphrodisierende Öle drin und ich rieche das einfach wahnsinnig gerne. Ich mache es mal auf. Das fängt ja schon mal gut an. Liebe, liebe, liebe. Also diese Öle sind ja gerne.

****Jutta Ribbrock [00:09:22]**:** Du kannst gerne auch was auf die Hand nehmen. Ich tu ein bisschen was, genau, in die Handmulde jetzt rein. Genau.

****Vivien Keller [00:09:29]**:** Bevor ich erzähle, was drin ist, vielleicht...

****Alisa Leube [00:09:32]**:** Vielleicht erschnüffelst du es.

****Jutta Ribbrock [00:09:35]**:** Soll ich jetzt raten, was drin ist? Wow.

****Alisa Leube [00:09:37]**:** Oder wie es dir geht, wenn du es riechst.

****Jutta Ribbrock [00:09:41]**:** Jedenfalls hab ich, ich mag sofort total tief durchatmen gerne. Das ist wirklich schön und es macht, also auf der Hand fühlt es sich total schön, seidig und geschmeidig schon mal und jetzt helft mir mal, was drin ist.

****Alisa Leube [00:09:54]**:** Ja, also das ist eine Mischung aus Orangenöl, da ist hauptsächlich Orangenöl drin und dann Orangen ist eben die Kopfnote in dieser Mischung und dann sind vier Tropfen Vetiveröl drin, das ist so ein eher erdiges, aphrodisierendes Öl und dann ist noch ein Tropfen Ylang-Ylang drin. Das kennen vielleicht auch einige, weil das so ein, also auch in den 70er Jahren schon dafür bekannt war, um die Sinne anzuregen. Genau, das eignet sich sehr gut einfach als Körperöl, wenn man das gerne riechen mag, oder natürlich auch zu einer Partnermassage zum Beispiel.

****Jutta Ribbrock [00:10:28]**:** Ja, ich bin. Sehr schön.

****Alisa Leube [00:10:31]**:** Und es ist natürlich auch noch in ein ganz hautpflegendes Mandelöl gemischt. Also das ist das, was du gerade auf der Haut auch spürst, das seidige Hautgefühl.

****Jutta Ribbrock [00:10:42]**:** Das pflegt natürlich nebenbei noch ganz toll die Haut. Jetzt habe ich schon meine beiden Hände wunderbarst damit eingeölt. Ich habe fast zu viel genommen. Man kann ja damit einem kleinen Tröpfchen im Grunde schon total viel bewirken, oder?

****Alisa Leube [00:11:00]**:** Ja, also die ätherischen Öle sind ja wahnsinnig duftintensiv. Da braucht man eben, wie gesagt, in der Mischung ist nur ein Tropfen Ylang-Ylang drin. Also da kann ein Tropfen schon wahnsinnig intensiv sein. Deswegen ist es auf jeden Fall gut, sich mit Dosierung ein bisschen zu beschäftigen, dass man auch nicht zu viel hat. Und ja, es kommt auch ganz so an auf die Nase, weil es auch Menschen gibt, die sehr empfindlich sind und nur ganz geringe Dosen auch vertragen.

****Julia Merbele [00:11:33]**:** Ich hab was mit dabei, jetzt vielleicht auch für die Winterzeit, was sich total gut eignet, und zwar einen Raumduft. Happiness.

****Jutta Ribbrock [00:11:42]**:** Das ist auch gut. Jetzt haben wir Liebe, Happiness. Kathreinraumduft. Also Zitrus-mäßiges mit drin, oder?

****Julia Merbele [00:11:55]**:** Ja, genau. Happiness eben deswegen, da sind Bergamotte drin, Orange und Zitrone. Und die Zitrusdüfte sind so richtige Stimmungsaufheller. Also so für die kalte Jahreszeit total schön. Und außerdem neutralisieren sie auch unangenehme Gerüche. Also, das heißt, ich hab so eine offene Wohnküche und wenn ich da dann koche, es riecht danach natürlich dann nicht immer so toll bei unserem Wohnzimmer. Und wenn man sowas hat als Raumduft, zum Beispiel eine Duftlampe oder einen Raumspray verwendet oder sowas, kann man das gut neutralisieren und es riecht frisch und angenehm. Sehr schön.

****Vivien Keller [00:12:35]**:** Ja, jetzt waren zwei total emotionale, gefühlvolle Rezepturen vor mir dran. Und du hast das doch mit dem Gefühl in der Flasche. Jetzt widerspreche ich mir quasi selber. Also tatsächlich habe ich kein Nonplusultra-Lieblingsprodukt oder Lieblingsrezept, weil sich das bei mir immer mal wieder ändert. Mal brauche ich ein Sexy Time, mal brauche ich Happiness, wie es halt im Leben ist. Und ich habe ein Handhygienespray mitgebracht, weil wir sind jetzt auch gerade in der klassischen Erkältungszeit und das nehme ich immer total gern mit, wenn ich unterwegs bin, wenn ich im Zug bin, wenn ich einfach on Tour bin. Da kann man sich selten die Hände immer gleich waschen. Und ist eben auch viel in Ansteckungsgefahren irgendwie ausgeliefert. Und da ist das Handhygienespray mein treuer Begleiter.

****Jutta Ribbrock [00:13:33]**:** Das probiere ich jetzt auch mal, das tue ich mal so ein bisschen hier etwas höher jetzt auf meinen... Das riecht auch toll. Hab ich ja gesagt, man hört jetzt viel Schnüffel. Das will ich mir auch noch mal.

****Vivien Keller [00:13:51]**:** Ich sprühe mir ein bisschen. Ist auch schön frisch, ne? Genau, da ist Teebaum, Zitrone und Lavendel drin. Ja, genau, Teebaum. Das Schöne an der Rezeptur ist, ich kenne das von mir selber, dass ich den Duft von Teebaum manchmal zu intensiv wahrnehme. Und durch das, dass es auch eine sehr hautreinigende Wirkung hat. Also, Teebaum kennen viele zum Beispiel bei Pickeln. Dass man es auf den Pickel aufträgt und das ist natürlich nicht so die sexy Assoziation, die man dann im Zug herumsprüht, nicht? Du meinst, dann denken alle an Pickel, wenn sie dich... Genau!

****Jutta Ribbrock [00:14:24]**:** Ich glaube, sie überschätzt die Leute, die kennen sich gar nicht so gut aus damit.

****Vivien Keller [00:14:29]**:** Und das Schöne bei der Rezeptur ist aber, durch die Zitrone wird der Duft vom Teebaum noch ein bisschen spritziger und verliert so dieses sehr intensive... Es hat auch so einen leicht kühlenden Effekt, finde ich. Genau, da ist Alkohol

mit drin, das natürlich auch noch zusätzlich desinfizierend wirkt. Und Alkohol ist in manchen Mischungen ganz wichtig als Emulgator. In der Mischung ist nämlich zum Beispiel auch noch Wasser drin. Und Wasser und Öl mischt sich natürlich nicht. Und da bietet sich Alkohol als guter Emulgator. Habt ihr auch...

****Jutta Ribbrock [00:15:02]**:** So was in der Tasche, wo ihr sagt, wir haben immer mal so was dabei.

****Julia Merbele [00:15:08]**:** Natürlich!

****Jutta Ribbrock [00:15:10]**:** Katastrophenpaket oder... Okay, für eine bestimmte Begegnung oder für Situation X oder Y, keine Ahnung. Sexy Time to go.

****Alisa Leube [00:15:21]**:** Ich hab gerade was Unromantisches in meiner Tasche dabei. Wir hatten's, glaub ich, schon davon, das Lorbeeröl. Ich bin gerade ein bisschen erkältet und hab Halsweh. Und da eignet sich super das Lorbeeröl. Das hab ich immer in der Tasche und schmier mir das regelmäßig auf den Hals. Tatsächlich auf die Lymphbahnen. Wenn die ein bisschen geschwollen sind und man Halsweh hat, dann ist das zum Beispiel eine super Linderung. Und dann atmet man natürlich den Duft ein, während man ihn auf die Haut aufträgt.

****Jutta Ribbrock [00:15:50]**:** Habe ich nämlich gerade gedacht, das finde ich echt faszinierend, dass das durch die Haut wirken kann auf ja doch eine richtige Erkältung und das geht über zwei Kanäle, also Haut und die Nasenschleimhäute, dass du es einatmest.

****Alisa Leube [00:16:06]**:** Genau. Ja, also ätherische Öle sind einfach wahnsinnig vielschichtig, wie ich schon sagte, und eben auch in der Wirkweise. Also die gelangen eben über die Haut, in den Blutkreislauf, über die Nase, gelangen sie ins Gehirn, wo sie ganz viel eben unsere Erinnerungen, Gefühle beeinflussen. Also es ist eine sehr ganzheitliche Sache.

****Julia Merbele [00:16:29]**:** Wir haben es auch im Buch noch mal beschrieben, genauer, für diejenigen, die sich näher damit befassen wollen, aber genau das ist ja das Thema, dass sie eben einmal so über den Geruchssinn auf der Gefühlsebene was bewirken können und auch tatsächlich tun und wie die Vivi am Anfang ja auch gesagt hat, die Vivien, dass man dann auch bestimmte Erinnerungen wachrufen kann zum Beispiel. Keine Ahnung, den Urlaub in der Provence mit Lavendelduft verbindet und wenn man den wieder riecht, ja, so ein Wohlgefühl hat einfach dabei oder so. Das finde ich auch total faszinierend. Und dann eben aber so dieses körperliche, okay, ein ätherisches Öl kann antibakteriell wirken, es kann antiviral wirken und da gibt es eben Studien dazu und wissenschaftliche Nachweise und das ist eben so diese spannende Kombination für mich.

****Jutta Ribbrock [00:17:22]**:** Den meisten Menschen so, dass über Gerüche unglaublich viele Erinnerungen gespeichert sind.

****Vivien Keller [00:17:29]**:** Man kennt das ja, glaube ich, so von... Bei der Oma in der Stube früher. Ja, genau das. Oder beim Freund, das Parfüm, wenn man es dann in der Straße irgendwo riecht und dann sofort irgendwie vielleicht auch an vergangene Schwärmereien denkt.

****Jutta Ribbrock [00:17:42]**:** Das ist ja auch so, was ihr auch im Leitartikel dürft, ja. Ja, stimmt. Oder muggelt ihr euch auch manchmal in das T-Shirt von jemandem, den ihr lieb habt, wenn er nicht da ist.

****Alisa Leube [00:17:53]**:** Dass man sich damit tatsächlich einen Glücksmoment verschaffen kann, weil das den Stress reduziert. Also wenn man einen Duft von einem geliebten Menschen riecht, dann baut das Stress im Körper ab, dann entspannen wir uns, dann ist das, als wäre diese Person neben uns. Und das geht tatsächlich über den Geruchssinn, ganz toll.

****Jutta Ribbrock [00:18:11]**:** Der Hammer, dass das so ist. Und da braucht es dann kein ätherisches Öl, sondern den Duft von diesem Menschen. Und das ist ja auch das Ding, also der Geruchssinn. Ich habe nämlich, damit ich ja auch was Schlaues sagen kann, habe ich mal nachgelesen, dass wir über die Nase über eine Billion Gerüche unterscheiden können. Also unglaublich viel. Und es ist ja tatsächlich, ich finde das so spannend, der Geruchssinn. Man sagt ja eben auch, den kann ich überhaupt nicht riechen oder ich kann dich gut riechen. Da ist so ganz viel, es entscheidet über Zuneigung und Abneigung. Und ihr habt gerade schon angedeutet, wie viel die Gerüche auch mit unserem Empfinden und so machen können. Wie, und das würde ich doch gerne nochmal nachfragen, wie finden die Düfte den Weg in unsere Seele?

****Julia Merbele [00:19:13]**:** Also, auf der Gefühlsebene sozusagen. Indem wir sie durch die Nase einatmen, und dann gelangen sie über einen bestimmten Mechanismus ins limbische System. Und da sind eben so diese Gefühle gespeichert, Erinnerungen gespeichert und so weiter. Und dadurch können die Düfte eben auch unsere Gefühle beeinflussen. Und manche wirken zum Beispiel heiternd, aufmunternd. Andere beruhigen uns. Da gibt es ganz unterschiedliche Wirkungen, die damit dann zusammenhängen.

****Alisa Leube [00:19:47]**:** Ja, und die Kombination ist halt auch eine ganz spannende Sache, weil in diesen wahnsinnig unterschiedlichen, vielen, vielen Düften, sind ja Situationen oft abgespeichert mit einer ganz spezifischen Duftwahrnehmung. Und die setzt sich ja auch zusammen. Zum Beispiel kann da ja noch mitspielen, dass gerade draußen ein Baum blüht, und dann kommt der Duft des Baumes auch noch mit dazu. Oder es macht gerade jemand einen Kaffee. Also, alle Düfte, die sich in dem Moment in meiner Nase befinden, kreieren dann diese ganz, wie so ein Fingerabdruck von dieser Situation. Und wenn wir dann einen ähnlichen Duft in einer ähnliche Zusammensetzung wieder riechen, dann kommt uns eben diese Situation wieder in den Kopf oder ins Gefühl. Und wir wissen das vielleicht in dem Moment gar nicht, sondern merken auf einmal, oh, irgendwie fühle ich mich gerade wie damals. Und uns ist gar nicht klar, dass das gerade über den Duft passiert. Also das passiert auch in so einer schnellen kurzen Zeit, dass wir das oft gar nicht so ganz bewusst wahrnehmen.

****Jutta Ribbrock [00:20:48]**:** Deshalb seid ihr, Vivi und Alisa, auch wieder zurückgekehrt in die Welt des Duftes. Weil ihr habt ja beide gesagt, dass ihr das von Kind an über eure Mütter schon gerade ihr beide am meisten so mitbekommen habt, ne? Back to the roots quasi. Ja gut, man muss ja manchmal eine Zeit lang, muss man seine Eltern doof finden und unbedingt was ganz anderes machen. Du bist dann... Das war ganz richtig. Du bist verweist und in die Welt hinaus und hast Instrumente gebaut und so.

****Alisa Leube [00:21:18]**:** Wo mich übrigens auch der Duft fasziniert hat, als ich zum ersten Mal in die Geigenbauer-Werkstatt kam, war ich ganz fasziniert. Da werden nämlich

auch viele Öle und Harze und so verwendet. Aber tatsächlich finde ich gerade eine spannende Spur, dass uns die Düfte vielleicht zurückgelockt haben.

****Vivien Keller [00:21:35]**:** Ich bin auch ganz bekannt bei mir im Freundeskreis, dass ich irgendwie so ein kleiner Spürhund bin und alles mit einem Duft irgendwie assoziiere und auch immer gleich was parat habe. Hier riecht es so und so und hier riecht es so und so.

****Jutta Ribbrock [00:21:47]**:** Dass du das beschreiben kannst.

****Vivien Keller [00:21:48]**:** Du kannst auch als Stimmung oder so... Dass ich auf jeden Fall eine Erinnerung dazu hab, wenn ich... Ja, der Klassiker ist, glaub ich, auch bei Alisa und mir sowieso, Lavendel, weil wir das durch unsere Mutter kennen, die uns damit immer bestens umsorgt haben. Wenn ich Lavendel rieche, das ist für mich ein Zuhausegefühl.

****Jutta Ribbrock [00:22:15]**:** Dann können wir ja gleich mal dabei bleiben, was hat Lavendel zum Beispiel für eine sehr typische Wirkung.

****Vivien Keller [00:22:21]**:** Lavendel ist auf körperlicher Ebene und auf emotionaler Ebene sehr beruhigend und entspannend und man kennt es ja aus ganz vielen verschiedenen Kosmetikprodukten auch, sei es ein Badeöl oder eine Körpercreme, dass da Lavendel drin ist und dass es dann meistens am Abend empfohlen wird irgendwie zu baden oder sich eben abends zu pflegen mit einer bestimmten Creme und genau Lavendel hat auch eine wahnsinnig gute Wundheilung. Das heißt, es wirkt antibakteriell und fördert einfach die Hautregeneration.

****Jutta Ribbrock [00:22:56]**:** Wollen wir so ein paar Zipperlein mal durchgehen, so Kopfi zum Beispiel, was nehm ich da hin? Pfefferminz, oder? Ganz genau, ja, das klassische Kopföl ist die Pfefferminze. Mach ich dann, das hab ich schon auch schon mal vielleicht auch bei euch gelesen, aber so auch schon, wusste ich es glaube ich schon, dass man kann man sich ein bisschen auf die Schläfen machen.

****Julia Merbele [00:23:17]**:** Ein bisschen auf die Augen achten, dass es gar nicht an die Augen kommt. Und ich finde es für mich auch manchmal zu intensiv, wenn ich es pur verwende. Also Pfefferminze verdünne ich immer sehr gerne. Ich weiß nicht, wie es euch geht. Klar, im Notfall kann man es machen, so einfach ein Tröpfchen so an die Schläfe, aber es ist schon ein sehr intensives Öl.

****Jutta Ribbrock [00:23:36]**:** Und du verdünstest mit Öl oder mit einem neutralen Öl zum Beispiel? Mandelöl nehmt ihr viel als Basis, oder?

****Julia Merbele [00:23:45]**:** Das riecht neutral, das kann man echt supergut als Basis verwenden. Wird gut vertragen, sehr gut hautverträglich.

****Jutta Ribbrock [00:23:53]**:** Und so Sachen wie Bauchweh, Übelkeit oder Blähbauch sagen ja auch viele, dass sie darunter leiden. Was macht ihr da?

****Julia Merbele [00:24:01]**:** Kann man auch gleich Pfefferminze brauchen. Also wenn man sich auf wenige Öle beschränken will, kann man das eigentlich total gut machen. Bei Übelkeit hilft das super. Ich hab das am Anfang meiner Schwangerschaft, da war es mir oft übel und da saßen wir dann auch zusammen, und ich hatte so meine Ölfäschchen dabei. Also so zum Beispiel Zitrusdüfte auch oder Pfefferminze dran riechen. Man soll halt in der Schwangerschaft jetzt keine großartigen Bauchmassagen damit machen oder so.

Aber jetzt über den Duft hilft das auch sehr schön bei Übelkeit. Also das war so mein Favorit.

****Jutta Ribbrock [00:24:35]**:** Da du es gerade erwähnt hast, du bist eine junge Mama, hast einen kleinen Sohn seit ein paar Monaten. Und hast du da auch in der Schwangerschaft und jetzt in der Zeit, seit der auf der Welt ist, auch mit bestimmten Ölen was gemacht, was dich da unterstützt hat?

****Julia Merbele [00:24:53]**:** Also in der Schwangerschaft zum Beispiel zu Beginn, bei Übelkeit diese Öle, zum Riechen, zum Schnuppern. Und was ich auch von Anfang an gemacht habe, war immer so eine Bauchmassage-Creme. Und habe die dann auch täglich verwendet für Bauchmassagen, einfach so vorbeugend gegen diese Schwangerschaftstreifen. Genau, das waren eigentlich so die hauptsächlichen Sachen in der Schwangerschaft. Und Lavendel und so, was halt so ganz normal läuft, klar, aber jetzt speziell für die Schwangerschaft so diese Sachen, genau. Und bei der Geburt habe ich es tatsächlich auch verwendet, also ich habe so meine Lieblingsöle mitgenommen und habe während der Geburt auch Rosenwasser zum Beispiel verwendet, also was mir einfach gut getan hat und was so ausgleichend gewirkt hat für mich. Also Rosenwasser ist da zum Beispiel so. Das war so mein Favorit. Also hat das dann Anspannung genommen und dich beruhigt? Genau, das ist so ein Ausgleichendes. Das ist ein Pflanzenwasser. Rosenwasser heißt? Ja, das riecht so. Also ich mag es total gern. Es mag ja nicht jeder Rose, aber ich fand das total schön. Und das ist schön erfrischend. Und das war einfach wie so ein, ja, kurz mal innehalten. So einen kurzen Moment. Hat dir halt gegeben auch, ne? Ja, genau. Ja, das fand ich schön. Jetzt mit meinem Sohn natürlich Mandelöl für die Baby-Massage, dann für den Bauch. Misch ich verschiedene ätherische Öle zum Beispiel mit Fenchel, mit Anis. Da muss man ganz vorsichtig sein in der Dosierung. Aber am Anfang haben die Kleinen oft Probleme mit Blähungen. Sie sind da geplagt, das funktioniert immer gut mit Bauchmassagen. Genau. Und für mich halt Raumdüfte, so, und für den Körper. Also kann man auch einiges machen natürlich.

****Jutta Ribbrock [00:26:56]**:** Aber genau auch, was du gerade erwähnt hast, das finde ich faszinierend. Wenn man in eine Situation geht, die einem fremd ist und vielleicht auch ein bisschen Angst macht, stehe ich das gut durch und so, also wenn man das, wie du jetzt das erste Kind bekommen hast, und es gibt ja unglaublich viele Situationen, in die man kommt, wo man so ein bisschen Bammel hat und wenn man dann sich sowas, was einem vertraut ist, mitnimmt, man nimmt sozusagen... So wie ich eben gesagt hab, wenn vielleicht ein Zuhause-Duft oder wie es immer bei der Oma gemütlich war oder so, irgendwas, was einen daran erinnert, könnt ihr euch überall mit hinnehmen. Ja, das ist echt sehr praktisch eigentlich. Das geht ja für uns alle.

****Alisa Leube [00:27:39]**:** Ja, mir fällt gerade auch so thematisch Bühnenangst ein. Also vor einem Auftritt auf der Bühne oder einer Präsentation, wenn man irgendwie aufgeregt ist, helfen natürlich auch ganz viele Öle. Was hilft da? Also, jetzt kommt ein Tipp von meiner Mutter, die macht sich tatsächlich, wenn die einen Bühnenauftritt hat, ein Tröpflein Angelikawurzelöl irgendwo in die Nähe der Nase oder aufs Handgelenk. Und nimmt sich noch ein paar Momente Zeit, bevor sie da reingeht, um das zu schnuppern. Und das ist zum Beispiel ein ganz angstlösendes, beruhigendes Öl. Neroli funktioniert da auch gut. Das kennen viele auch so als Nervenberuhiger, weil man grad so ganz aufgeregt ist. Oder wenn man in ein Bewerbungsgespräch geht. Oder eine Prüfung oder so was. Ja, genau. Also, Neroli... Neroli, Angelikawurzel, das haben wir jetzt zum Beispiel nicht in unserem Buch beschrieben. Das ist ein bisschen spezielleres Öl. Zeder ist aber auch ein ganz berühmtes erdendes Öl, was einfach einen so ein bisschen aus dieser Kopfangst-Energie

rausholt und erdet. Man könnte sich zum Beispiel auch einen Tropfen Zeder auf die Fußsohlen schmieren, wenn man noch Zeit hat, irgendwie so ein bisschen Moment für sich zu...

****Jutta Ribbrock [00:28:54]**:** Weil das die Verbindung zu, ich kenne das auch, also ich meine, ich bin ja auch Moderatorin und ich stehe auch manchmal auf der Bühne oder am Mikrofon eben und als ich das gelernt habe, mit meiner Sprechtrainerin, die war oder ist Schauspielerin und Opernsängerin und die hat auch gesagt, wenn man nervös wird, ein Trick ist, Füße spüren. Erde dich, fühl so die Fußflächen auf dem Boden und so, okay und das kann man jetzt zum Beispiel mit einem Öl, kann man das auch noch verschönern.

****Alisa Leube [00:29:21]**:** Man ist auch noch kurz bewusst, aha, Füße, kann die noch ein bisschen massieren und dann eben das Zedernöl, das atmet man dann ja auch ein und ja, das macht einfach eine schöne Erinnerung.

****Jutta Ribbrock [00:29:34]**:** Schlaflosigkeit ist ja auch was, was viele quält. Wir haben zu Hause einen Zirbel-Holzkissen. Klassisch. Aber ich glaube, da dürfte ruhig noch mehr sein.

****Vivien Keller [00:29:49]**:** Das wäre wahrscheinlich Lavendel auch das Richtige.

****Jutta Ribbrock [00:29:51]**:** Dass man auch noch so eine Mischung hat.

****Vivien Keller [00:29:55]**:** Also Lavendel und Neroli zum Beispiel bietet sich auch ganz toll an. Neroli hast du ja grad schon erwähnt, Alisa. Ist ein totales Angstlöseröl und ist auch so als SOS-Angstöl irgendwie bekannt. Hat auch eine ausgleichende Wirkung und Lavendel ist natürlich der Klassiker, wenn es um Schlafen und Entspannung geht. Und das Schöne ist, dass Lavendel riecht ja mal sehr krautig und Neroli riechen aber sehr frisch. Das heißt, es ist nicht... Also alle Leute, die zu Lavendel nicht so den guten Draht haben und Lavendel nicht als ihren Lieblingsduft bezeichnen würden, die können mit Neroli in der Mischung ganz wunderbare Duftkreationen da machen.

****Alisa Leube [00:30:36]**:** Zitrus dabei haben will, dann habe ich zum Beispiel auch gerne noch Bergamotte. Das ist zwar ein Zitrusduft, die ja eher bekannt dafür sind, dass sie aktivierend sind und belebend, aber Bergamotte ist da eine kleine Ausnahme, die hat nämlich eher Eigenschaften wie der Lavendel auch, die beruhigend wirken, trotzdem auch stimmungsaufhellend, aber eben eher so in die Ruhe bringen und das ist noch so ein schöner frischer Duft, der in so einer Mischung dann auch noch gut passt.

****Jutta Ribbrock [00:31:04]**:** Habt ihr eigentlich dadurch, dass ihr euch so viel mit Düften beschäftigt wie so eine genauere Wahrnehmung? Also kann man das sozusagen trainieren? Du hast das Vivian, du hast das eben schon so angedeutet, dass du immer allen sagst, du riechst nach sowieso.

****Vivien Keller [00:31:26]**:** Differenzierteren Geruchssinn dadurch habt? Also ich denke, den Geruchssinn kann man auf jeden Fall, also den kann man schulen und den kann man auch verbessern. Ich denke, durch das, dass ich mich einfach so viel mit Düften beschäftige, ist es für mich ein extrem wichtiger Punkt, wenn ich in irgendeine neue Umgebung komme, dass ich zuerst den Geruch abchecke und gucke, wie riecht sie eigentlich und andere Leute, die vielleicht optisch... Fööö, föö. Also da viel mehr Gewichtung drauf haben, sagen okay, in einem Raum muss es irgendwie gut aussehen, da muss es aufgeräumt sein. Vielleicht ein gutes Beispiel, wenn ich lerne oder wenn ich

arbeite, dann brauche ich irgendwie einen guten Duft, dann brauche ich Zitrusdüfte, die mich, die auch konzentrationsfördernd wirken, dann brauche ich da so meine gute Duftatmosphäre. Und auf der anderen Seite gibt es ja Leute, die müssen erstmal den Schreibtisch und vielleicht die ganze Bude aufräumen, bevor sie lernen oder arbeiten können. Ich denke, da unterscheiden die Menschen einfach, ja.

****Julia Merbele [00:32:25]**:** Ja, total. Bei mir, also ich hab das echt stark beobachtet, seit ich bei Primavera bin, ich bin auch seit 2013 witzigerweise, ist mir vorher aufgefallen. Und seitdem ich mich da wirklich intensiv mit den Düften beschäftige, da fällt mir auch auf, dass meine Nase immer feiner wird. Also das kann man wirklich trainieren und ich finde auch so in meinem Bekanntenkreis, Freundeskreis. Ich glaube, da gehe ich manchen Leuten dann eher auf die Nerven manchmal, wenn ich so sage, okay, hier riecht es jetzt aber komisch und die anderen sind so, Herr Nähe, was doch und so. Ganz witzig, aber ich glaube, man kann das tatsächlich trainieren und ich habe es bei mir selber auch schon festgestellt, also ganz extrem, ja. Ich glaube auch, dass...

****Alisa Leube [00:33:10]**:** Dass es eine Bewusstwerdung ist, dass ihr in Räume reinkommt und viel bewusster wahrnehmt, ich rieche jetzt was, weil es oft ja ganz viele Leute trotzdem wahrnehmen, aber sich nicht bewusst machen, dass gerade ein Duft passiert. Und das kann man auf jeden Fall lernen, die Wahrnehmung da zu schulen und die Aufmerksamkeit mehr auf die Nase zu legen quasi. Und man kann aber auch tatsächlich den Geruchssinn schärfen und schulen. Also es gibt sogar Studien darüber, dass Leute, die Geruchsstörungen haben, was jeder zwanzigste Mensch immerhin auch hat, wohl, es gibt ja Leute, die können bestimmte Gerüche gar nicht riechen, dass man mit ätherischen Ölen und Düften das wieder sensibilisieren kann. Und Parfümeure zum Beispiel haben ja eine ganz, ganz feine Nase. Die können ja oder Weinkenner zum Beispiel auch, die riechen ja nur an etwas und können genau sagen, was da alles drin ist. Und da lernt man auch eben nie aus. Also ich hab immer mal wieder was unter der Nase und weiß, ich kenne das irgendwie, aber kann gar nicht sagen, was ist denn da jetzt drin. Und das ist dann so die höhere Kunst da wirklich so fein zu werden, dass man ganz feine Nuancen...

****Vivien Keller [00:34:19]**:** Und einfach das Interesse auch, glaube ich, an Düften. Also ich, das hat jetzt vielleicht nichts unbedingt mit ätherischen Ölen zu tun, aber ich hab mich oft schon dabei erwischt, dass wenn Leute an mir vorbei laufen, die irgendwie eine bestimmte Ausstrahlung haben, die ich attraktiv finde oder vielleicht ein bisschen komisch finde, wenn die an mir vorbeilaufen, dann atme ich instinktiv ein, um zu gucken, wie die riechen, um die einordnen zu können. Oder auch bei Männern. Wenn die gut aussehen, aber nicht gut riechen, dann verlieren die für mich irgendwie ein bisschen Attraktivität, also das ist einfach ein Aspekt, der für mich ganz, ganz wichtig ist.

****Alisa Leube [00:34:54]**:** Das ist ja auch zum Beispiel belegt, dass wir in den ersten Bruchteilen von Sekunden schon die genetische Konstellation eines Menschen wahrnehmen und dann die Partner zum Beispiel so schon selektieren. Das finde ich auch hochspannend, dass da ein bisschen, es klingt ein bisschen unromantisch, aber dass da mehr Chemie vielleicht am Werk ist, als wir uns so klarmachen. Ja, da stimmt die Chemie halt dann oder eben nicht.

****Jutta Ribbrock [00:35:20]**:** Was mich auch total fasziniert hat, weil ich hab das mit der Schlaflosigkeit und dem Zirbelholz erwähnt, das schreibt ihr auch in eurem Buch, dass das die Zahl der Herzschläge extrem reduzieren kann. Also, immer wieder wundere ich mich, dass diese Öle oder diese Düfte eben nicht nur, in Führungszeichen, nur ein Wohlgefühl

machen oder so was, sondern dass die so tiefgreifend Wirkung haben können. Oder auch, was ihr auch schreibt... Sogar in dem Sinne antibakteriell sind, dass man vielleicht auch mal ein Antibiotikum nicht braucht. Also, mein gut, wenn man jetzt schon eine schwere Lungenentzündung oder andere Infektionen hat, dann vielleicht nicht. Aber wenn man rechtzeitig sozusagen die Bremse Reinhaut und ein passendes Öl nimmt, dass man erst gar nicht in so eine schlimme Verfassung kommt, dass eine bakterielle Infektion unbedingt mit einem Antibiotikum bekämpft werden müsste.

****Julia Merbele [00:36:15]**:** Auf jeden Fall. Ich finde, wenn man mit der Behandlung frühzeitig anfängt, also schon jetzt beim Halskratzen oder so, wie bei dir, Alisa, da kann man ganz viel abfangen. Und das haben wir alle schon selber erlebt, mit ätherischen Ölen. Wenn man so ganz zu Beginn anfängt von einer Erkältung oder so was, da kann ich echt ganz viel fangen. Und klar kommt es dann nochmal darauf an, was habe ich gerade für einen Lifestyle und so weiter, aber kann man dann ganz, ganz viel damit machen. Die ätherischen Öle werden ja zum Beispiel auch in Krankenhäusern verwendet und es kommt immer wieder, immer wieder kommen neue spannende Sachen raus zum Beispiel, dass man sie gut bei so multiresistenten Keimen verwenden kann, bestimmte ätherische Öle. Das meinte ich genau, das finde ich. Spannend. Also sie werden auch in den Krankenhäusern verwendet und das ist ja auch ein ganz spezieller Bereich und ganz spannend.

****Jutta Ribbrock [00:37:09]**:** Riesenthema gerade, also gerade diese multiresistenten Keime, das ist ja wirklich beängstigend, weil man da einfach keine Lösung für weiß. Und es gibt ja jetzt auch immer mehr auch sozusagen Fachbeauftragte in den Krankenhäusern, die für die Hygiene zuständig sind und auch die Kollegen dazu anhalten, dass sie sich regelmäßig die Hände waschen, all diese vorbeugenden Sachen. Aber was ihr jetzt gerade sagt, das mit den Ölen, das habe ich wirklich jetzt aus eurem Buch zum ersten Mal so wahrgenommen. Dass man mit ätherischen Ölen da auch ganz viel machen kann, weil ich finde das wirklich gruselig, dieses Thema mit den multiresistenten Keimen.

****Alisa Leube [00:37:46]**:** Ja, es ist einfach, ich glaube, das ist jetzt einfach so an der Zeit, dass viele Naturheilverfahren mehr in die Öffentlichkeit rücken wieder. Da kommen sie, sind ja eigentlich in der Vergangenheit viel populärer gewesen. Und jetzt kommt gerade so eine neue Welle, weil eben die Schulmedizin an manchen Stellen keine Lösung mehr hat. Also diese Antibiotika resistenten Keime, die es ja auch schon gibt. Da gibt es einfach im Moment keine anderen Antworten. Und wenn wir in die Natur schauen, dann finden wir so ganz komplexe Zusammensetzungen, chemische Eigenschaften, die in diesen Stoffen enthalten sind, die so vielschichtig und komplex sind, dass eben diese resistenten Keime sich so... Also, so hab ich das jetzt verstanden, sich so gar nicht bilden können. Weil das ein so komplexer, ein komplexer Stoff ist, der dann...

****Vivien Keller [00:38:40]**:** Der dann da einfach noch mal eine andere Angriffsfläche hat. Wenn man sich mehr mit Aromatherapie auseinandersetzt und wirklich mal tief in die Materie einsteigt, dann versteht man auch, dass zum Beispiel ein ätherisches Öl, Teebaum nehme ich jetzt einfach mal als Beispiel, nicht nur aus Teebaum natürlich besteht. Also es ist natürlich die Pflanze, aber die Pflanze hat ganz viele verschiedene Inhaltsstoffe. Da kannst du wahrscheinlich noch viel mehr dazu erzählen, Julia. Aber durch diese verschiedenen Inhaltsstoffe, die sich ja auch minimal immer ändern, durch eine Witterung, ein besseres Wetter, durch ein Anbaugebiet, eine Höhenlage, da ändern sich diese Inhaltsstoffe immer ein bisschen minimal, sodass der Körper sich nicht eben wie bei einem Pharmazie-Medikament immer drauf einstellen kann, sondern es ist immer mit der kleinen Abweichung. Und ist das gut?

****Jutta Ribbrock [00:39:31]**:** Das ist gut, weil...

****Vivien Keller [00:39:33]**:** Das ist kein so ein Gewöhnungseffekt.

****Jutta Ribbrock [00:39:34]**:** Oder dass es nachlässt, die Wirkung?

****Vivien Keller [00:39:37]**:** Das ist jetzt in die Tüte gesprochen, aber ein multiresistenter Keim kommt ja auch daher, dass wir dauernd mit den gleichen Inhaltsstoffen in Kontakt kommen und der Körper dann einfach irgendwann eine Resistenz aufbaut. Und durch diese minimal schwankenden Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen kann das eben nicht passieren.

****Julia Merbele [00:39:55]**:** Halt auch dadurch, weil ein ätherisches Öl ja nicht nur aus einem Inhaltsstoff besteht. Also das heißt, wenn ich ein Medikament nehme und da eben diesen einen Inhaltsstoff habe, habe ich es beim ätherischen Öl eben nicht. Die bestehen immer aus verschiedenen Inhaltsstoffen. Und die Rose hat zum Beispiel, schreiben gewisse Fachbücher über 500 verschiedene Inhaltsstoffe. Das fand ich am Anfang auch ganz spannend, als ich mich so beschäftigt habe mit ätherischen Ölen, weil für mich war immer klar, okay, es gibt das Medikament und da den Wirkstoff oder vielleicht mal eine Kombination draus oder so, aber nie so was Komplexes. Und die sind ja richtig, richtig komplex und haben ganz viele verschiedene Inhaltsstoffe, die auch diese verschiedenen Wirkungen dann erst ausmachen. Also das heißt, warum kann denn ein Lavendel auf so vielseitige Weise wirken? Wie funktioniert das überhaupt? Das muss ja irgendwie einen Hintergrund haben und das machen eben diese Inhaltsstoffe aus. Und das finde ich auch sehr faszinierend und wie die Vivien sagt, je nachdem wie die Witterung war vor der Ernte, in welchem Anbaugebiet der Lavendel wächst zum Beispiel, entwickelt sich immer wieder so ein anderer Anteil von gewissen Inhaltsstoffen und dadurch kann dieser Duft auch anders riechen. Also vielleicht kennen das auch einige Zuhörer, wenn sie mal... Wir bleiben mal beim Lavendel, als Lieblingsduft. Letztes Jahr hatten wir eine Flasche vom Lavendel und jetzt eine neue Flasche kaufen. Das ist eine neue Charge, also das heißt, durch eine neue Ernte entstanden. Dann können die zwei auch unterschiedlich duften. So hat man dann auch wieder eine Abwechslung in dem Sinn. Und auch je nachdem, wie lang ich das ätherische Öl schon lagere im Fläschchen, also Rosenöl ist da ein tolles Beispiel. Die entwickeln dann oft nur so einen ganz feinen Duft. Wenn ich sie eine Zeit lang lagere und da muss ich natürlich auch mal gut darauf achten, welche ätherischen Öle sind denn gut dafür geeignet, dass ich sie länger zu Hause habe und eben sich so ein toller Duft entwickelt und bei welchen muss ich ganz arg auf die Haltbarkeit achten zum Beispiel bei Teebaum, den man nach einem halben Jahr nicht mehr auf der Haut verwenden sollte. Also da gibt es auch so viele Hintergründe.

****Alisa Leube [00:42:15]**:** Mir ist gerade auch noch dazu eingefallen, dass auch diese ganze Komplexität auch eine große Rolle spielt, warum es so wichtig ist, natürliche Produkte zu verwenden. Also es gibt ja in unserer Welt ganz, ganz viele synthetisch nachgestellte Düfte, wo Natur-Düfte nachgeahmt werden, wo ja auch erschreckenderweise zum Beispiel schon... Rausgekommen ist, dass Kinder diesen chemischen Erdbeer-Geschmack, der so nachempfunden ist, irgendwie lieber mögen als den natürlichen. Das ist echt zum Heulen. Ja, das ist wirklich zum Heulen. Und es ist aber in diesem Sinne auch einfach eine Wirksache. Also da passiert dann natürlich was ganz anderes, wenn wir so einen natürlichen Lavendel-Duft haben, der ja so komplex aufgebaut ist, direkt aus der Natur kommt, ein naturreines Öl ist, wie wir das nennen, also ganz pur. Destilliert aus der Pflanze oder ob das so ein nachgebauter Duft ist, der macht dann

natürlich was ganz anderes beziehungsweise hat dann gar keine große Wirkung und es riecht vielleicht ganz nett, aber es ist jetzt nicht diese ganzheitliche Geschichte, wie wir das bei den natürlichen Düften haben.

****Jutta Ribbrock [00:43:14]**:** Das wollte ich euch nämlich auch gerne noch fragen, also wenn man jetzt gerne so einsteigen will in das Duftthema und gerne vielleicht zu Hause vier, fünf schöne Sachen hätte, was braucht man dafür? Was muss man beachten? Zum Beispiel die Reinheit der Grundstoffe, wenn nicht geschützt wird.

****Alisa Leube [00:43:31]**:** Ja, also es muss auf jeden Fall ein, wenn ihr mit ätherischen Ölen arbeitet, dann empfehle ich auf jeden Fall, dass es ein naturreines Öl ist, dass es pur ist, das es also nicht gemischt ist, verdünnt ist, außer ganz spezielle Düfte, die werden bei uns schon verdünnt, dann ist es aber ganz speziell auch ausgelobt auf dem Etikett, also da einfach auch darauf achten, eben einen vertrauensvollen Hersteller zu finden.

****Jutta Ribbrock [00:43:57]**:** Genau, ihr habt zum Beispiel Arganöl erwähnt, das so kostbar ist und das dann oft irgendwie gefälscht ist.

****Speaker 7 [00:44:03]**:** Mhm.

****Jutta Ribbrock [00:44:04]**:** Wie seh ich denn das? Gibt's jetzt auch, gibt's auch oft so, wir sind ja jetzt in der Winterzeit, hab ich auf dem Weihnachtsmarkt auch schon öfter gesehen, Arganöl, aber...

****Julia Merbele [00:44:15]**:** Auf den Märkten, das ist doch mal sehr spannend. Da gucke ich auch immer.

****Jutta Ribbrock [00:44:20]**:** Aber da das zu erkennen, ob man jetzt da wirklich ein echtes Kostbares in der Hand hat oder nicht.

****Julia Merbele [00:44:26]**:** Ist schwierig, oder? Vor allem kann man es erkennen am Etikett. Eine vertrauensvolle Firma schreibt drauf, wo kommt dieses Produkt her, ja, irgendwie muss ich rausfinden können, wie wird es angebaut, habe ich einen fairen Handel finde ich auch sehr wichtig, natürlich auch eine ganz wichtige Komponente und bei den ätherischen Ölen jetzt speziell, also bei Lavendel beispielsweise immer auf den botanischen Namen achten. Den haben wir im Buch auch immer mitnotiert, weil da gibt's auch oft Verwechslungsgefahr. Wenn ich was aus dem Englischen zum Beispiel, zum Deutschen übersetze oder so was. Das heißt, da sollte immer der botanische Name auch mit draufstehen. Wie wurde es gewonnen? Woher stammt das? Chargenbezeichnung. Ja, im Normalfall, also wenn es sich um ein Kosmetikum handelt, was ich dann auf die Haut auftragen kann, natürlich eine Haltbarkeit und so weiter. Also da gibt es zig Angaben, die auf dem Etikett stehen müssen, damit ich weiß, okay, das stammt aus einer vertrauensvollen Hand und ich kann mich darauf verlassen. Andererseits muss ich glaube auch einfach der Firma vertrauen und da so, also es gibt, finde ich, Firmen, da habe ich ein gutes Gefühl, da hab ich ein gutes Vertrauen und, ja, wir arbeiten alle bei einer, die wir gut finden, aber...

****Jutta Ribbrock [00:45:45]**:** Ja, dass man im Zweifel vielleicht auch über so eine Produktionsnummer, wenn man es denn wollte, den Weg vielleicht zurückverfolgen kann.

****Julia Merbele [00:45:52]**:** Genau. Also über die Chargenbezeichnung kann ich dann auch noch mal genau nachvollziehen, wenn ich ein Produkt habe, das jetzt nicht

funktioniert, dann kann ich zur Firma gehen und sagen, bitte guck da mal drauf, was ist da passiert, irgendwas funktioniert da nicht. Und wir haben bei uns zum Beispiel ein Rückstelllager, da sind die Muster dann mit dabei und dann kann man das alles nachvollziehen und so was finde ich ganz wichtig.

****Jutta Ribbrock [00:46:16]**:** Zu Hause selber ein bisschen, wenn ich was mischen will, brauche ich eine Pipette und Fläschchen, was ist so das Handwerkszeug dafür?

****Vivien Keller [00:46:26]**:** Also, für die ersten Schritte braucht man, glaube ich, nicht viel Handwerkszeug. Es gibt zum Beispiel kleine Mandelöl-Abfüllungen in 50 Milliliter, in die man ganz wunderbar einfach direkt die ätherischen Öle mischen kann. Das heißt, man braucht gar kein extra Gläschen oder eine extra Pipette. Gerade auch für die Minimalismus-Fans unter den Zuhörern ist das bestimmt ein toller Tipp. Da kann man sich, wie gesagt, einfach ein Mandelöl, 50 Milliliter, kaufen und da seine Lieblingsätherischen Öle reinmischen und man tropft einfach raus.

****Jutta Ribbrock [00:46:59]**:** Aus einem kleinen Fläschchen von oben so in die Öffnung hinein.

****Alisa Leube [00:47:02]**:** Genau, die haben auch meistens einen Tropfeinsatz drauf, der das leichter macht, eben die Tropfenzahl.

****Vivien Keller [00:47:08]**:** Genau abzumessen. Und für den Experten unter den Selbstmischern ist es natürlich wichtig, dass man mit sauberen Sachen arbeitet, gerade wenn es um Körperpflege geht, dass man davor das mal mit Alkohol zum Beispiel ausreinigt, wenn man auch ein Marmeladenglas recyceln will und oder upcyceln möchte und da vielleicht eine Körpercreme rein machen möchte. Dann ist es einfach wichtig, dass da keine Rückstände von irgendeinem Müsli oder von einer Marmelade drin ist, sondern dass es natürlich sauber ist.

****Alisa Leube [00:47:43]**:** Zum Beispiel, man will sich ein Peeling machen.

****Jutta Ribbrock [00:47:49]**:** Eben habt ihr schon mal Parfümeure erwähnt. Ist das denn dadurch, dass ihr mit diesen natürlichen Stoffen die ganze Zeit zu tun habt? Wenn ihr in so eine ganz normale Parfümerie geht, wo so synthetische Stoffe auch so sind, kriegt ihr dann die Krise und wir schütteln uns schon.

****Alisa Leube [00:48:10]**:** Also, tatsächlich hab ich's wahnsinnig schwer damit schon. Allein, wenn eine Person neben mir steht, die stark parfümiert ist, ist's für mich ganz schwierig. Ich saß mal im Flugzeug neben einer stark parfümierten jungen Frau und musste sie tatsächlich darauf ansprechen, weil ich das fast nicht aushalten konnte. Ich krieg auch teilweise tatsächlich Kopfweg davon oder Kriegssymptome. Ich glaube, je feiner man da wird, je nicken alle, je feiner die Nase wird, desto empfindlicher ist man einfach auch. Und die synthetischen Düfte sind halt bekannt dafür auch nochmal intensiver zu sein als jetzt die Natur-Düfte. Die haben ja oft so was Zartes auch, die Naturdüfte und synthetische Düfte hauen einen schon manchmal so mit dem Hammer.

****Vivien Keller [00:48:54]**:** Ich habe auch das Gefühl, dass viele Menschen durch diese extremen intensiven Düfte nicht mehr so eine feine Nase haben und dann auch immer noch mehr Parfüm nehmen und noch mehr und noch mehr. Und ich kenne das auch von früher aus meiner Jugend, dass man, ich hatte immer das Bedürfnis, mein Parfüm selber zu riechen. Das heißt ich hatte auch immer mein Fläschchen mit dabei und habe

nachparfümiert und nachparfümiert. Aber irgendwann steckt man in seiner eigenen Wolke und belästigt im Flugzeug zum Beispiel andere Leute. Und nimmt es einfach selber nicht mehr wahr.

****Jutta Ribbrock [00:49:24]**:** Das ist ja auch so, man riecht es oft selber gar nicht mehr, was man an sich hat, aber die anderen riechen es eigentlich ganz stark und man denkt, man muss jetzt mal nachlegen.

****Alisa Leube [00:49:32]**:** Das ist eigentlich ein toller Effekt, den unser Körper hat. Diese Fähigkeit, nach ungefähr 20 Minuten setzt diese Reizgewöhnung ein. Also, das ist ganz physisch veranlagt, dass wir dann einen gewissen Geruch nicht mehr wahrnehmen, damit wir wieder andere Gerüche wahrnehmen können. Das ist auch so ein Sicherheitsding aus alten Zeiten. Und das ist ganz normal, dass wir dann eben nach einer gewissen Zeit die Gerüche, die in denen wir uns gerade befinden, nicht mehr so stark wahrnehmen. Wenn wir einmal kurz aus dem Raum gehen zum Beispiel und wieder reinkommen, merken wir es plötzlich. Oh hier riecht aber muffelig, nur genau. Aber wenn man da eine Weile drin sitzt, dann sind irgendwie alle ganz okay. Ich merke es schon jetzt, wenn der Sensor aufgeht, tut es auch gut.

****Jutta Ribbrock [00:50:14]**:** Ja, das bringt mich auch noch auf einen Gedanken, ist es gut mal eine Duftpause ab und zu zu machen, dass man etwas, was man viel, also Lavendel zum Beispiel, Lavendel mal drei Wochen weglassen und was anderes nehmen.

****Vivien Keller [00:50:32]**:** Hatte ich tatsächlich noch nie, aber auch noch nie das Bedürfnis, wobei ich stelle mir gerade die Frage, ob das mein Körper nicht automatisch regelt, dass ich vielleicht im wahrsten Sinne irgendwann die Nase voll habe von einem bestimmten Geruch und dann ganz natürlich mir Alternativen suche. Also bei mir war es...

****Julia Merbele [00:50:49]**:** Schon so, weil wenn ich Seminare gebe, dann bin ich zwei Tage lang nur mit Düften beschäftigt. Und dann geht's wirklich ans Riechen. Also das heißt, der Duft kommt auf ein Riechstreifchen, er wird gerochen von mir und von den ganzen Teilnehmern. Und nach den zwei Tagen ist dann auch mal Ende. Also da brauche ich eine Pause. Das ist auch tatsächlich so. Und das merkt man dann aber ganz gut. Also ich glaube, wenn man das immer so ausgeglichen macht und für sich selber die Düfte einfach verwendet und jetzt nicht im Beruf oder so ganz intensiv damit zu tun hat, dann steuert man das auf eine richtige Art und Weise. Aber da, wenn man sich so ganz viel damit beschäftigt und ganz intensiver immer riecht, also da brauche ich dann auch zwischendurch mal eine Pause. Aber dann kommt es auch wieder. Dann so nach, ich weiß nicht, meistens war das so einen halben Tag oder so. Und dann habe ich aber auch wieder Lust drauf, zum Beispiel selber einen Raumduft zu benutzen oder ein parfümiert, also natürlich parfümiertes Körperöl. Aber da gab es schon so Phasen bei mir, ja.

****Jutta Ribbrock [00:51:53]**:** Beruht vieles auch so auf alter Überlieferung. Und was habt ihr selber schon so rum experimentiert? Also ist wahrscheinlich so eine Mischung aus beidem, oder?

****Julia Merbele [00:52:04]**:** Ja, das auf jeden Fall. Weil das ist ja eine uralte Geschichte mit den Tüchern. Mhm. Einmal uralte Geschichte. Und zum anderen gibt's natürlich auch Mentorinnen, die uns begleitet haben, als wir das Buch geschrieben haben. Und da kommt natürlich ganz, ganz viel Wissen her. So, als Primavera gegründet wurde vor über 30 Jahren, da haben die, die am Anfang mit in der Firma tätig waren, halt auch viel ausprobiert, viel gemischt. Da kam so dieses Thema ätherische Öl ja voll auf. Und da

kommen natürlich auch viele bewährte Rezepte aus der Zeit. Und ja, wir experimentieren weiter und finden so unsere eigenen Lieblinge und Vorlieben und verwenden aber die Sachen, die bewährt sind natürlich trotzdem ganz klar.

****Alisa Leube [00:52:52]**:** Und dazu muss man vielleicht sagen, dass das jetzt so die jüngste Geschichte und es gibt natürlich noch eine ganz, ganz, ganz, ganz, ganz, aus dem Ayurveda, ist auch auch so eine ganz alte... Heiltradition, wo ja ätherische Öle und auch vor allem die fetten Öle, die Pflanzenöle eingesetzt wurden. Und da ist natürlich unglaublich viel Wissensschatz in verschiedenen Kulturen auch schon festgehalten worden, wo wir uns darauf stützen können und uns inspirieren lassen auch. Genau und gleichzeitig finde ich spannend, dass natürlich heute diese wissenschaftliche Ebene noch dazukommt. Da mischt sich jetzt so, es mischt so dieses alte Wissen. Was überliefert ist, wo sich so die Kräuterhexen irgendwie austauschen, was da und da am besten wirkt. Und jetzt kommen so mehr und mehr die wissenschaftlichen Studien, die eigentlich diese gleichen Erkenntnisse belegen oder vielleicht noch mal auf einer wissenschaftliche Ebene erklären, warum es denn so ist. Das finde ich eine faszinierende Sache, dass das eigentlich altes Wissen ist und dass wir jetzt das wie nochmal neu entdecken und mit unserem rationalen Geist dann nochmal drauf gucken.

****Jutta Ribbrock [00:54:12]**:** Mit den heutigen Methoden. Schön! Ich habe ja immer eine Frage noch an meine Gäste am Schluss. Ich meine euer Buchtitel, so duftet Glück, lenkt schon dahin, denn ich frage immer, was ist für dich persönlich Glück?

****Alisa Leube [00:54:36]**:** Oh, das ist sehr spannend. Das ist witzig. Ich komme nämlich gerade aus dem Büro und schreibe gerade ein Newsletter über das Thema Glück, den ich ins neue Jahr dann versenden will. Dann darf Alisa anfangen. Dann fange ich mal an. Glück, großes Thema. Also tatsächlich habe ich in den letzten Jahren entdeckt, dass mein persönliches Glück gar nicht so aufgeregt ist, sondern irgendwie ganz viel Ruhe auch in sich trägt. Ich hab eine sehr luftige Persönlichkeit und bin immer viel unterwegs und sehr vielseitig interessiert und das beglückt mich auch, dieses viele. Und ich merke in den letzten Jahren, dass es auch eine wahnsinnig tiefe, erfüllende Qualität hat, zur Ruhe zu kommen und so diese ganz alltäglichen kleinen Dinge zu schätzen, wert zu schätzen. Wenn ich morgens aus der Tür komme und die Sonne scheint mir ins Gesicht und ich die Berge sehe. Und also... Diese ganz gewöhnlichen, für uns sag ich jetzt mal gewöhnlichen, okay das Bergpanorama hat vielleicht nicht jeder, aber also so ein bisschen weniger weniger Ekstase und weniger Aufgeregtheit, sondern so das Glück in den einfachen Dingen.

****Julia Merbele [00:56:02]**:** Magst du angreifen, Julia? Ja, gern. Ich dachte also, bevor du jetzt angefangen hast, dachte ich, oh ja, so eine Zufriedenheit einfach, finde ich, ohne dieses große Trara drum rum und meine Familie jetzt natürlich. Also der kleine Mann, das ist natürlich schon ein Glück.

****Vivien Keller [00:56:27]**:** Ich bin immer noch am überlegen, wie ich das hier am besten vorformuliere, weil es so eine große Frage ist. Und zum einen schließe ich mich total der Alisa an, dass die kleinen Dinge im Leben einfach glücklich machen. Und ich denke, für mich bedeutet Glück aber auf jeden Fall auch diese bewusste Erkenntnis, dass es die kleinen Dinge sind. Dass es eben nicht was Großes braucht, dass es auch mal ein ganz entspannter Abend zu Hause sein kann. Und Glück hat für mich ganz viel mit Wertschätzung zu tun. Und auch die großen Sachen wertschätzen. Das bedeutet ja nicht, dass die großen Sachen per se nichts mit Glück zu tun haben. Aber es ist einfach

Wertschätzung. Wertschätzung und mal einen Schritt rausgehen aus einer Situation und gucken, hey, mir geht's echt gut. Und ich bin glücklich, so wie ich bin.

****Jutta Ribbrock [00:57:19]**:** Wunderbar. So ein schöner Schlusssatz. Ich bin glücklich, so wie ich bin. Das lassen wir so stehen. Ganz vielen lieben Dank für das schöne Gespräch.

****Julia Merbele [00:57:27]**:** Ja, danke dir. Danke.

****Jutta Ribbrock [00:57:39]**:** Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein ganz großes Dankeschön dafür schon mal. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf einfachganzleben.de. Weitere Podcasts gibt es auf podcast.de/argon-verlag.de. Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn ihr wieder Reinhört. Bis bald!