

25.08.2015 – 10:05 Uhr

Im neuen Schuljahr leichter lernen: Naturreine Düfte fördern die Konzentration / Untersuchung bestätigt positiven Einfluss spezieller Duftnoten auf das Klassen- und Lernklima



Oy-Mittelberg (ots) - Schüler, deren Klassenräume dezent mit naturreinen ätherischen Ölen aus Zitrusfrüchten aromatisiert werden, können sich besser konzentrieren und haben weniger Konflikte in der Klasse. Auch die Zahl der krankheitsbedingten Fehltage geht durch die Beduftung zurück. Das hat jetzt die Auswertung eines aktuellen Versuchsprojekts an bayerischen Schulen ergeben. Im Rahmen des Projekts wurden die Klassenräume der teilnehmenden Schulen zeitlich befristet mit einer Mischung aus naturreinen ätherischen Ölen aromatisiert. Schüler und Lehrer wurden jeweils vor Beginn und nach Abschluss des Projekts nach ihrer Einschätzung befragt. Unabhängig voneinander sind sich beide Seiten einig: Unter dem Einfluss der frischen Duftöle konnten die Schüler leichter lernen und in der Klassengemeinschaft entspannter miteinander umgehen.

Der Prozentsatz der Schüler, die angaben, sich im Klassenzimmer gut konzentrieren zu können, verdoppelte sich im Beobachtungszeitraum von 18 auf über 40 Prozent. Bezeichneten vor der Beduftung 45 Prozent ihre Klassengemeinschaft als "häufig müde und unmotiviert", war dies nach Abschluss des Versuchs nur noch rund ein Drittel. Vor allem an den Grundschulen profitierte neben dem Lern- auch das Klassenklima: Schätzten vor dem Start der Beduftung noch 18 Prozent der Schüler den Zusammenhalt in der Klassengemeinschaft als schlecht ein, so sank der Wert am Ende der Versuchsperiode auf Null. Auch die Lehrer schätzten die Stimmung während des Duftprojekts als entspannter ein, was sich offensichtlich positiv auf die Lehr- und Lernsituation auswirkt. Bei den weiterführenden Schulen fiel das Ergebnis ähnlich aus: Die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit wurde hier besonders betont, und zwar sowohl vonseiten der Schüler als auch der Lehrer. Damit hat sich die in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegte Konzentrationsfördernde und ausgleichende Wirkung von 100 Prozent natürlichen Zitrusölen* erstmals auch im Schulalltag bestätigt.

An dem im Frühjahr gestarteten Projekt hatten sich insgesamt sechs Schulen aus Franken beteiligt, darunter je zwei Grund-, Mittel- und Realschulen**. Schulleitung, Eltern und Lehrer wurden im Vorfeld umfassend informiert und in den Testlauf einbezogen. "Die Nachfrage, bei diesem Pionierprojekt mitzumachen, war vonseiten der Schulen ausgesprochen groß", berichtet Initiatorin Elke Inspruckner***, die seit vielen Jahren

als Schulberaterin, Aromatherapeutin und Heilpraktikerin tätig ist. "Um die Betreuung kompetent zu gewährleisten, habe ich mich auf sechs Schulen beschränkt. Alle Beteiligten wurden über die Inhaltsstoffe der verwendeten Naturduftmischung aufgeklärt, nicht aber über etwaige Wirkungen. So war niemand schon vorher beeinflusst."

Auf der Grundlage ihrer umfassenden Kompetenz als Aromatherapeutin mischt Elke Inspruckner für ihre Projekte je nach Aufgabenstellung individuelle Rezepturen aus ätherischen Ölen. Für den Schulversuch entschied sie sich für die naturreine Duftrezeptur "Leichter Lernen", eine gebrauchsfertige Mischung aus drei Inhaltsstoffen des führenden Anbieters hochwertiger ätherischer Öle, der Firma Primavera Life. Synthetische Duftstoffe kamen aufgrund ihres fehlenden gesundheitlichen Nutzens, häufiger Unverträglichkeiten und des großen Risikos der Überdosierung nicht in Frage. "Mir war wichtig, dass die Inhaltsstoffe bezüglich ihres Wirkprofils bestmöglich untersucht sind. Auch der Duft sollte von möglichst vielen Menschen gerne geschnuppert werden. Die Mischung 'Leichter lernen' erfüllt diese Kriterien und macht die Anwendung denkbar einfach", so Inspruckner.

Leichter lernen - mit der Kraft der Natur

Vor dem Start der Beduftung wurde mittels Fragebogen in allen Schulen die Stimmung in der Klasse festgehalten. Gefragt wurde zum Beispiel, wie die Raumluft, aber auch die Stimmung in der Klassengemeinschaft eingeschätzt wurden und ob sich die Schüler im Klassenraum grundsätzlich wohlfühlten und konzentrieren konnten. Jeweils zwei Schüler einer Klasse wurden in die technische Handhabung des elektrischen Kleinerstäubers und die Dosierung eingewiesen. Der beste Standort im Klassenzimmer wurde gemeinschaftlich entschieden. Dosierung und sachgerechte Bedienung des Zerstäubers waren Elke Inspruckner besonders wichtig, denn die Größe des Klassenzimmers spielt hier eine entscheidende Rolle. "Im Grundsatz gilt die Regel 'Weniger ist mehr'", so die Expertin.

Gestartet wurde die Beduftung im März 2015, nach den Osterferien wurde sie auf ausdrücklichen Wunsch der Schulen für weitere fünf bis sechs Wochen verlängert. Überraschend waren die positiven Ergebnisse für Inspruckner nicht, schätzt sie doch seit vielen Jahren die Wirkkraft hochwertiger ätherischer Öle, wenn es darum geht, an Schulen für bessere Luft, weniger Stress und gute Stimmung zu sorgen. "Das Projekt bestätigt meine Erfahrungen. Mit dem richtigen Duft in der Luft können wirkungsvoll Akzente gesetzt werden, denn in einer angenehmen Atmosphäre lernt es sich einfach besser. Die Aromatherapie kann Schüler dabei unterstützen, besser zu arbeiten, weniger gestresst zu sein und letztendlich lieber in die Schule zu gehen."

Motivation und Konzentration: Aromatherapie setzt wichtige Impulse

Dass ätherische Öle aus frischen Zitrusnoten bei Konzentrationsschwierigkeiten wirksam unterstützen können, ist in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt*. In der "Leichter Lernen"-Rezeptur, die speziell zur gezielten Unterstützung von Konzentration und Lernerfolg entwickelt wurde, kommen folgende naturreinen Öle zum Einsatz:

- Spritzige Zitrone aktiviert die Konzentrationsfähigkeit und hilft, klare Gedanken zu fassen. Im internationalen Vergleich von Duftvorlieben schneidet Zitrone stets besonders gut ab.
- Das ätherische Öl der Grapefruit weckt die Lebensgeister und stimuliert die Ausschüttung körpereigener Glückshormone. Der Duft muntert auf und hilft gegen Anspannung und Gereiztheit.
- Außerordentlich gut untersucht ist die Wirkung des ätherischen Öls der Orange. Es hellt die Stimmung auf und beruhigt die Nerven. Außerdem wirkt es stress- und angstmindernd.

Auch Beate Kern****, unter anderem Dozentin am Institut für interdisziplinäre Arbeitswissenschaften an der Leibniz Universität Hannover, setzt bewusst auf die Kraft von naturreinen Düften, um die Aufmerksamkeit ihrer Seminarteilnehmer zu aktivieren. "Unser Gehirn lernt immer und tut nichts lieber als das", weiß die Expertin, die Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft zur Gestaltung von Arbeits- und Lernumgebungen einsetzt. "Zitrone macht frisch und munter und unterstützt die Kopf- und Denkarbeit", so Kern.

Den deutlichen Rückgang der Krankheitsquote während des Schulprojekts führen Aromatherapie-Experten auf die Raumluft klärende Wirkung ätherischer Öle zurück. Wissenschaftler sind sich heute einig, dass eine sanfte Aromatisierung von Räumen mit ätherischen Ölen die Belastung durch Bakterien, Viren und Pilze nachweisbar reduziert*****. Dadurch sinkt das Ansteckungs- und Krankheitsrisiko, was sich in den Klassen durch reduzierte Fehlzeiten bemerkbar macht. Erst vor wenigen Jahren hatten Lübecker Hirnforscher im Schlaflabor erfolgreich nachgewiesen, dass Düfte auch dabei helfen können, Gelerntes über Nacht zu vertiefen***** ("Lernen im Schlaf").

Die Duftmischung "Leichter lernen" von Primavera Life ist im Fachhandel oder on-line unter www.primaveralife.com erhältlich. Neben dem 5 ml-Ölfläschchen und dem praktischen Airspray (30 ml) für den Frischekick am Schreibtisch ist seit dem 17. August 2015 auch ein Roll-On erhältlich. Leicht zugänglich im Mäppchen oder der Schultasche deponiert, sorgt es für aktive Konzentration im Unterricht oder läutet mit einem kleinen Entspannungsritual die Zeit der Hausaufgaben ein.

Quellen:

*) Wabner, Dietrich / Beier, Christiane: Aromatherapie. München 2009, S. 329.

**) Regenbogenschule Nürnberg (Grundschule), Adalbert-Stifter-Grundschule Nürnberg, Mittelschule Stein bei Nürnberg, Mittelschule Zirndorf, Staatliche Realschule Langenzenn, Johann-Pachelbel-Realschule Nürnberg.

***) www.inspiria-gesundheitszentrum.com

****) <http://www.kern-hr-management.de>

*****) Bereits in den 60-er Jahren wurden hierzu verschiedene Untersuchungen gemacht: In einem geschlossenen Raum wurden 210 verschiedene Bakterienarten festgestellt, unter anderem auch hartnäckige Schimmel- und Staphylococcus-Keime. Bereits nach 30 Minuten nach dem Versprühen ätherischer Öle waren nur noch vier Keimarten feststellbar.

*****) Science Bd. 315, S. 1426, 2007.

UNTERNEHMEN

Für PRIMAVERA LIFE sind seit mehr als 29 Jahren die Liebe zur Natur und der Respekt für Mensch und Umwelt feste Grundsätze in der Unternehmenskultur. Als führender Hersteller und Anbieter von 100 % naturreinen ätherischen Ölen und hochwertiger zertifizierter Bio- & Naturkosmetik bestimmen ökologisches Denken und nachhaltiges Handeln das durchweg "grüne" Geschäftskonzept. So zählen internationale CSR-Projekte (= Corporate Social Responsibility) zum festen Bestandteil der Unternehmensphilosophie. Das Traditionsunternehmen mit Sitz in Oy-Mittelberg im Allgäu befolgt ethische Geschäftspraktiken, zahlt Anbaupartnern und Lieferanten faire Preise, unterhält langfristige Beziehungen zu ihnen und unterstützt die Weiterbildungsmöglichkeiten seiner Kooperationspartner mit dem Ziel, die Qualität seiner Produkte ständig zu verbessern.

PRIMAVERA LIFE stellt höchste Ansprüche an die Qualität und Reinheit aller verwendeten Inhaltsstoffe, an die Nachhaltigkeit des Anbaus und der Weiterverarbeitung. Das Unternehmen verwendet Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau und unterstützt aktiv 15 biologische Anbauprojekte weltweit, die Artenschutz und Felderwirtschaft betreiben, chemiefreie Schädlingsbekämpfungs- und Düngemittel verwenden und keine Gentechnik einsetzen. Synthetische Zusätze, Parabene oder genetisch veränderte Pflanzen kommen nicht in Frage. Die naturreinen Rezepturen bestehen aus vorwiegend biologischen Inhaltsstoffen und werden in pflanzenschonenden Verfahren mit Lebensmittel-Emulgatoren und ausschließlich natürlichen Duft- und Farbstoffen hergestellt.

Pressekontakt:

PRIMAVERA LIFE GmbH
PR & UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION
Marion Keller-Hanishdörfer
Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg

Tel +49 8366 8988-931
Fax +49 8366 8988-4931

marion.keller@primaveralife.com
www.primaveralife.com

Medieninhalte



Praktisch zum Schulstart: Das Geschenkset "Leichter lernen" mit Öfläschchen und Mini-Duftstein. Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/116667 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/PRIMAVERA LIFE/© PRIMAVERA LIFE"

Original-Content von: PRIMAVERA LIFE, übermittelt durch news aktuell
Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.de/pm/116667/3105037> abgerufen werden.