



## Duftstory No.5

Der Duft zu „feel jade!“, der Sustained Color No. 5

entwickelt vom Duftexperten Dr. Joachim Mensing, Dipl. Psychologe, Soziologe und eine der feinsten Nasen der Parfümerie

Farb- und Duftpsychologen werden bestätigen, dass sich mit dem richtigen Duft, bzw. mit gut gewählten Farbtönen gezielt Wohlbefinden und Stimmung steigern lassen und Stress reduzieren lässt. Auf diese Weise können vor allem durch die Kombination von Duft und Farbe Bewusstsein und Stimmung verbessert werden und positive, freudige Emotionen hervorgerufen werden. Handelt es sich dabei nur um Softeffekte, um subjektive Einbildung, wie man sie vom Placeboeffekt als „Wirkung durch Nichts“ kennt, oder ist tatsächlich eine Modulation des Bewusstseins, der Stimmung und der Emotion durch Duft und Farbe möglich? Sollte Letzteres zutreffen, will man diese Wirkung durch wissenschaftlich fundierte Beweise bestätigt sehen. Am Beispiel der Sustained Color No.5, „feel jade!“ gehe ich dieser Frage nach und möchte in zwei Kapiteln aktuelle Erkenntnisse aus der Gehirnforschung für die Farb- und Duftwirkung vorstellen. Im ersten Kapitel steht im Mittelpunkt, wie besonders der Jade-Grüntönen von „feel jade!“ aus Sicht der Farbtherapie im Gehirn wirkt, bzw. wie überhaupt die Emotion von Farben im Gehirn entstehen. In einem zweiten Kapitel wird dann gezeigt, wie der Duft von „feel jade!“ riecht und multisensorisch in Kombination mit Farbe für die Steigerung des Erlebens eingesetzt werden kann.

### Wie „feel jade!“ aus Sicht der Farbtherapie im Gehirn wirkt

Die Farbverarbeitung im Gehirn ist nicht auf einen Bereich beschränkt und spricht verschiedene Gehirnareale besonders der rechten Hemisphäre an. Je nachdem, ob die Farbe nur als Farbe, oder zusammen mit einem natürlichen Objekt (Pflanze) oder mit einem künstlichen Objekt (Skulptur) gesehen wird (Bramão et al. 2010). Die von der Netzhaut von uns Menschen aufnehmbaren Lichtreize, sprich die für uns sichtbaren elektromagnetischen Schwingungen des Lichts, gelangen als Nervenimpulse über den Thalamus, der mit unserem Emotionszentrum insbesondere dem Amygdala Netzwerk im limbischen System verschaltet ist, zu den höheren visuellen Kortex-Arealen. Das Gehirnareal, das für die finale Farbwahrnehmung zuständig ist, wird dabei als V4 bezeichnet. Es kann eine Farbe auch unter verschiedenen Beleuchtungsbedingungen konstruieren.

**COLOR  
NET  
WORK®**  
:

Sustained Color No. 5

feel  
jade!





Die spezifische Wahrnehmung einer Farbe beginnt damit, dass im hinteren Bereich der Augen bestimmte Sinneszellen auf der Netzhaut aktiviert werden, sogenannte Zapfen. Auf die Farbe Grün reagieren dabei die M-Zapfen. Je nachdem wie stark diese Zapfen reagieren, konstruiert das Gehirn den Farbeindruck Grün. Aber noch weitere verschiedene Faktoren beeinflussen den Farbeindruck. Studien zeigen, dass die Farbwahrnehmung selbst durch die Sprache des Betrachters beeinflusst wird. So gibt es Kulturen wie die Macu Indianer im Amazonas die sprachlich nicht zwischen Grün und Blau unterscheiden. Wie und ob diese ein „Grün“ sehen, ist deshalb nicht klar. Neben der Sprache spielen Lernerfahrungen und der Lebensraum, wie Strukturen des Auges selbst eine Rolle, wenn z.B. eine Farbblindheit vorliegt. Man kann deshalb mit einem Satz sagen:

„Color is in the eye, and brain, of the beholder“

Wie kommt es nun, dass aus Sicht der Farbtherapie wie der Farbpsychologie, die meisten von uns Jade-Grün emotional als „mild“ erleben und es als eine beruhigende Farbe sehen, die Harmonie hervorruft und von der man sagt, dass sie sogar Ängste zerstreuen kann. Dass grüne Pflanzen der Seele guttun, wusste schon Hippokrates. Dennoch, die emotionalen Assoziationen zu Grün sind derart komplex und detailliert, dass man es nicht allein mit gemachten Lernerfahrungen oder kulturellen Überlieferungen erklären will. Der Thalamus hat im Gehirn für das emotionale Erleben von Farben durch seine Vernetzung mit dem Emotionszentrum eine besondere Bedeutung. Durch diese Vernetzung hat er auch direkte Verbindungen zu Teilen des Geruchshirns, wobei nach neusten Erkenntnissen verschiedene Gehirnareale des Geruchshirns (Piriform Cortex, Hippocampus, Hypothalamus, Amygdala) die Farbwahrnehmung mitsteuern und auf die sichtbaren elektromagnetischen Schwingungen des Lichts reagieren. Das erklärt warum die Sustained Color No.5, „feel jade!“, die sanftgrüne, natürliche Jadenuance des COLORNETWORK® gerade in Kombination mit den unten erwähnten Düften so beruhigend, wohltuend und auch leicht Stresslösend wirken kann. Die Wirkung von Jade als magisches Mineral beruht auf Überlieferungen, die wohl in China und Japan ihren Ausgang nahmen und uns bis heute erhalten geblieben sind. Jade wurde bereits 6000 v. Chr. in Asien abgebaut, wobei der Stein besonders in der Farbvariante mit einem sanften Grünton mit der Reproduktion der Fruchtbarkeit, des Lebens und der Seele der Erde in Verbindung gebracht wurde. Viele Zivilisationen entwickelten ihre eigenen Rituale und Gründe den grünlichen Stein auch zu tragen. So versprach er den Maya und Azteken Glück und Schönheit, sowie ein langes Leben, aber auch seelischen Ausgleich und die Intensivierung heilender Kräfte. Auch wird dem Jadegrün als reiner Farbton eine selbsttherapeutische sanft-energetische Heilwirkung nachgesagt. Die Wirkung der Farbe soll im Rahmen einer Farbtherapie (Chromotherapie) mehr Ruhe und Gelassenheit in schwierigen Situationen bringen, um sich damit leichter, gelöster und befreiter zu fühlen und somit den Stress nimmt. Man mutmaßt, dass die alten Ägypter bereits im 3. Jahrtausend vor Christus die psychische Wirkung einzelner Farben kannten und verschiedene Farben bestimmten Göttern zuordneten, wie Grün dem Gott Osiris. Chromotherapie ist eine Behandlungsmethode, die mit dem sichtbaren Spektrum (Farben) elektromagnetischer Strahlung arbeitet. Zielführend ist die Behandlung von psychophysischen Krankheiten und Prophylaxe zu bieten. Stimmungen werden positiv beeinflusst, was zu einem gesteigerten Wellness-Erleben beiträgt.

In den letzten 100 Jahre wurden eine ganze Reihe von Studien zur Wirkung der Chromotherapie gemacht. Forscher verweisen nach der Sichtung verschiedener Studien besonders auf hormonelle Wirkungen, die Farben im Gehirn auslösen und kommen zu folgendem Schluss:

**COLOR  
NET  
WORK®**  
:

Sustained Color No. 5

feel  
jade!





„Die Forschung bestätigt ..., dass bestimmte Teile des Gehirns nicht nur lichtempfindlich sind, sondern tatsächlich unterschiedlich auf verschiedene Wellenlängen (Farben) reagieren; Es wird heute angenommen, dass verschiedene Wellenlängen der Strahlung unterschiedlich mit dem endokrinen System interagieren, um die Hormonproduktion zu stimulieren oder zu reduzieren“ (Azeemi und Raza 2005). Ferner kommen die Physiker zum weiteren Schluss, dass Farbgruppen in benachbarten Wellenlängen auch eine ähnliche psychische Wirkung zeigen. Somit ist das sanfte Jadegrün der Sustained Color No.5 „feel jade!“, das in der Wellenlänge bei etwa 490 – 510 Nanometer liegt, in seiner elektromagnetischen Strahlung wie das benachbarte kühlere Hellblau wirkt. „Aus Sicht der klinischen Psychologie wurden ängstliche Probanden durch diese kühleren Farben tatsächlich beruhigt. Dies ist ein wichtiges Erkenntnis ..., denn sie zeigt, dass kühle Farben bei Anspannung und Angst als Beruhigungsmittel wirken können. Physiologisch führten alle (diese) Farben zu klinisch greifbaren Ergebnissen“ (Azeemi und Raza 2005). Basierend auf diesen Erkenntnissen können wir annehmen, dass der hell-pflanzliche, leicht kühlend und sanft wirkende „feel jade!“-Farbton in der Chromotherapie ebenfalls wie ein Beruhigungsmittel wirkt, zumindest etwas stresslösend und befreiend. In welchem Ausmaß dieser Farbton wirklich wirkt, muss sicher empirisch weiter überprüft werden.

Wie der Duft von „feel jade!“ riecht und multisensorisch in Kombination mit Farbe für die Steigerung des Erlebens eingesetzt werden kann.

Innerhalb der Farbtherapie haben sich viele verschiedene Methoden und Techniken entwickelt. Wie die in den 1980er Jahren entwickelte Aura-Soma-Therapie (Vicky Wall, englischen Pharmazeutin). Bei dieser duftunterstützten Farbtherapie werden ätherische Öle in unterschiedlichen Farbkombinationen gemischt und in klare Fläschchen abgefüllt und so die Wirkung z.B von Grün durch die Kombination von entsprechenden olfaktorischen und optischen Sinnesreizen noch erhöht.

Das Farben und Düfte eine Wirkung besonders in Kombination zeigen, wird vielfach zurecht berichtet. Aber erst in den letzten Jahren kam man durch die Gehirnforschung dem Duft- und Farberleben näher auf die Spur und fand eine Reihe von Netzwerken, die beide Sinne zusammenführen und regelrecht emotionalisieren und intensivieren können. Nach neusten Erkenntnissen spielt für das multisensorische Farb- und Duftempfinden besonders eine Subregion der Amygdala (periamygdaloid complex-PAC) eine erste wesentliche Rolle. Sie steht als Teil des Emotionszentrums und des Geruchshirns im engen Austausch mit dem Thalamus, der die elektromagnetischen Schwingungen des Lichts als Nervenimpulse empfängt. Man nimmt heute an, dass der PAC an der multisensorischen Integration von Geruchsinformationen mit anderen sensorischen Systemen für uns zunächst unbewusst zuerst beteiligt ist (Noto 2021), was auch erklärt, wie und wo eine erste Emotionalisierung mit synästhetischer Verschmelzung von Duft- und Farbe beginnen kann. Aber es gibt auch Gehirnregionen, die mit dem Emotionszentrum und Geruchshirn verlinkt bzw. Teil davon sind, die einen direkten Zugang zu visuellen Reizen haben, wenn sie auf die Netzhaut treffen. Das ist insbesondere der Piriform Cortex und der Hypothalamus (Mensing 2021).

Als Teil unseres Emotionszentrum und des Geruchshirns spielt der Hypothalamus eine vielseitige Rolle. Er steuert wesentlich die Hormonausschüttung und hat so Einfluss auf unser Nervensystem und damit auch auf unseren emotionalen Zustand. Auch lässt sich der Hypothalamus und sein Netzwerk gern mit entsprechenden Aromen olfaktorisch und gustatorisch stimulieren. Je nach aktuellem Bedürfnis hat er dabei die Vorliebe für kühle-frische bzw. warme-kulinarische Duftnoten. Diese Duftrichtungen noch farblich unterstützt, wirken dann auf den Hypothalamus noch zusätzlich wie eine multisensorische Reizoptimierung.

**COLOR  
NET  
WORK®**  
:

Sustained Color No. 5

feel  
jade!





## Das Duftgeheimnis von „feel jade!“

Eine der Lieblingspflanzen des Hypothalamus ist die Vanille. Ihr Duft und Geschmack als kühlende Eiscreme oder in Kombination mit einem warmen Dessert hat nicht zufällig universelle Beliebtheit. Einen leicht vanillisierten bzw. essbaren Geruch gibt es auch in Kombination mit grünen Pflanzen, was uns dem Duftgeheimnis von „feel jade!“ näher bringt. Alle Kulturen kennen Vorlieben für den Duft wohltuender essbarer grüner Pflanzen, die ein gewisses frisch-süßliches, genussvolles Aroma haben und guttun. Auf dem gesamten amerikanischen Kontinent war Sweetgrass, auch duftendes Mariengras oder Vanillegras (*Hierochloa odorata*) genannt, die beliebteste Therapeduftpflanze der Ureinwohner. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, wurde die grüne Pflanze bündelweise auf dem Körper gepresst und verschmiert. Zum Kranz geflochten wurde sie bei Räucherungen getragen. Ihr genussvoller sanfter Duft diente in erster Linie allen Altersgruppen bei depressiven Verstimmungen als Stimmungsaufheller. Außerdem war Vanillegras der Begleitduft medizinischer und religiöser Rituale. Durch die moderne Parfümerie und auch Aromatherapie wurde der sanfte Duft von grünen wohltuenden Pflanzen in der Wirkung besonders auch für mehr Genuss zunehmend verfeinert. Für mehr Frische und damit auch für noch mehr Stimmungsaufhellung werden die grünen und die Seele schmeichelnden Pflanzendüfte heute gern mit Bergamotte oder anderen leichten Zitrusnoten bereichert. Oft werden die Pflanzen auch mit Aqanoten und Blüten wie vom Jasmin kombiniert. Die schafft den Eindruck einer sanft grün bewachsenen Waldquelle, in der zarte Blüten und Pflanzenblätter schwimmen. Das Ganze wirkt in dieser Kombination leicht, gelöst und befreiend und fällt in die Duftichtung zart Aquatisch - Blumig - Pflanzlich wie sie auch das sanfte Jadegrün der Sustained Color No.5 „feel jade!“ widerspiegelt.

Wie die No.5, „feel jade!“, durch Raumdüfte in der Wirkung noch gesteigert werden kann

Als gutes Raumdüftebeispiel, dass die Wirkung von „feel jade“ als Farbe noch steigert, kann man Linari Luce nennen. Grüne safte Pflanzen liegen schimmernd in einer erfrischenden Waldquelle. Zusammen mit der Farbe feel jade! werden Räume zu stimmungserhellenden Orten, in denen sich schnell ein sinnlich-wohltuendes und glückverheißendes Licht einstellen kann. Ein weiteres Duftbeispiel für „feel jade!“ ist der Raumdüfte Cucumber & Lotus Flower von Antica Farmacista. Es ist der Duft eines grünbewachsenen Gartenteichs in dem Lotusblüten schwimmen. Dahinter liegen Blumenfelder und sogar ein kleiner Obst und Gemüsegarten. In Kombination mit der Farbe feel jade! schwebt ein sanft-grüner SPA-Geruch durch den Raum. Man fühlt sich gesund und die Sinne leben wieder auf.

### Weiterführende Literatur:

Azeemi S, Raza S. (2005) A Critical Analysis of Chromotherapy and Its Scientific Evolution. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2005 Dec; 2(4): 481–488.

Bramão I et al. (2010) Cortical Brain Regions Associated with Color Processing: An fMRI Study, *Open Neuroimag J.* 2010; 4: 164–173.

Mensing J (2021) *Schöner RIECHEN – Die magische Wirkung von Parfums auf das Wohlbefinden.* Springer, Heidelberg

Noto T et al. (2021) Human Primary Olfactory Amygdala Subregions Form Distinct Functional Networks, Suggesting Distinct Olfactory Functions. *Front Syst Neurosci.* 2021; 15: 752320.

Saklecha P et al. (2022) Effect of chromotherapy on the anxiety level in the patients undergoing endodontic treatment: A randomized clinical study. *J Conserv Dent.* 2022 Jul-Aug; 25(4): 398–402.

**COLOR  
NET  
WORK®**  
:

Sustained Color No. 5

feel  
jade!