

AROMASTICK

RIECHSTIFT

AromaStick ENERGY

Ein belebender Duft zur Stärkung von Geist und Körper

Inhaltsstoffe: Bio-Pfefferminzöl, Bio-Rosmarinöl, Bio-Grapefruitöl

Energie wird sowohl für die geistige als auch für die körperliche Leistungsfähigkeit benötigt. Wenn das Energieniveau sinkt, ist das Ergebnis ein Mangel an Vitalität und Motivation.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen müden Geist und Körper zu beleben. Die meisten Produkte werden in Form von zuckerhaltigen Snacks oder „Energy“-Getränken angeboten. Für die Energiegewinnung im Körper ist die Versorgung mit ausreichend Sauerstoff erforderlich, damit er Glukose in Energie umwandeln kann (Anmerkung: Es ist möglich, Glukose ohne Sauerstoff in Energie umzuwandeln, aber das Nebenprodukt Milchsäure führt zu Muskelschmerzen). Ein erhöhter Energiebedarf führt zu einer Steigerung des Stoffwechsels und in der Folge zu einer Erhöhung der vom Körper benötigten Sauerstoffmenge. Daher ist eine ausreichende Sauerstoffversorgung unerlässlich, wenn der Körper genügend Energie zur Aufrechterhaltung seines Leistungsniveaus produzieren soll. Wenn wir einatmen, gelangt sauerstoffreiche Luft in unsere Lungen. Von hier aus wird Sauerstoff in das Blut aufgenommen, das dank des Herz-Kreislauf-Systems das sauerstoffreiche Blut zu den Muskeln und zum Gehirn transportiert (Pittman 2011). Natürlich bestimmt die tatsächliche Menge an Luft, die wir einatmen, das Niveau der möglichen Stoffwechselaktivitäten und damit das Leistungsniveau, das aufrechterhalten werden kann. Durch die Verbesserung der Sauerstoffaufnahme können sowohl die körperliche als auch die kognitive Leistung gesteigert werden (Kim et al. 2013, Mucci et al. 2004).

Die Leistung ist viel zu lange auf die Muskelkraft reduziert worden. Es ist zunehmend bekannt, dass die Muskeln nicht von sich aus arbeiten, sondern ihre Funktion eng mit dem Gehirn verknüpft ist. Forschungsergebnisse zeigen zum Beispiel, dass Muskelermüdung zu Veränderungen in der Interaktion mit Strukturen des neuronalen Netzes des Gehirns führen kann. Weiters ist die Belastungstoleranz bei motivierten Probanden letztlich durch die Wahrnehmung von Anstrengung begrenzt (Marcora et al. 2009), was darauf hinweist, dass ein großer Teil der Muskelermüdung eine Folge des die motorische Leistung regulierenden Gehirns ist (Hilty et al. 2011). Selbstvertrauen, Willenskraft, Konzentration, die Fähigkeit mit Stress umzugehen und die Muskelkraft, sind alles Faktoren, die die Antriebs- und Motivationsfähigkeit und die Leistung beeinflussen.

Pfefferminzöl hat eine Vielzahl von Verwendungsmöglichkeiten. Die Inhalation von Pfefferminze wirkt nachweislich beruhigend und schützend auf die Atemwege und hemmt das Wachstum von Keimen (Ács et al 2018). Menthol, ein Schlüsselbestandteil der Pfefferminze, öffnet nachweislich die Atemwege in Nase und Luftröhre (Kenia et al. 2008). Pfefferminzöl hat jedoch auch eine Wirkung, die über seine antimikrobiellen Eigenschaften hinausgeht. Studien haben gezeigt, dass die Inhalation von Pfefferminzaroma die Lungenkapazität und die Inhalationsfähigkeit bei gesunden Teilnehmern verbessert (Raudenbush 2003). Weitere Tests zur Beurteilung des Aufmerksamkeitsgrades zeigen, dass Pfefferminzöl die Müdigkeit allgemein verringert und gleichzeitig die Aufmerksamkeit erhöht, so dass die Teilnehmer länger konzentriert bleiben und bessere Leistungen erbringen können (Barker et al. 2003, Moss et al. 2008). Tierstudien haben sogar gezeigt, dass die Auswirkungen der Inhalation mit den Wirkungen nach der Injektion von Koffein vergleichbar sind (Lim et al. 2005).



Es hat sich gezeigt, dass **Rosmarinöl** und die Inhalation seiner flüchtigen Verbindungen zu einer signifikanten Leistungssteigerung bei kognitiven Aufgaben und bei der Wachsamkeit führen (Moss et al. 2003, Moss et al. 2012). Andere Studien zeigen, dass der Gebrauch von Rosmarinöl auch Angst- und Stressgefühle reduziert (McCaffrey et al. 2009). Die Inhalation hat auch gezeigt, dass Rosmarin stimulierende Effekte auf das autonome Nervensystem hat, die Herzfrequenz, den Blutdruck und die Atemfrequenz erhöht (Sayorwan et al. 2012). So ist die traditionelle medizinische Verwendung von Rosmarin wegen seiner krampflösenden und gefäßerweiternden Wirkung belegt.

Die **Grapefruit**, als Mitglied der Zitrusfamilie, teilt viele Eigenschaften ihrer Mitglieder. Studien belegen, dass das Einatmen von Zitrusduft einen signifikanten Einfluss auf physiologische Stresssymptome haben kann, wobei die Forschung auf eine Fähigkeit zur Wiederherstellung der stressbedingten Immunsuppression und des homöostatischen Gleichgewichts hinweist (Komori et al. 1995, Johnson et al. 2016). Die Inhalation von Grapefruitöl-Duft erhöht nachweislich auch die autonome Neurotransmission und den Blutdruck (Tanida 2005). Tatsächlich kann die Inhalation von Grapefruitöl die Aktivität des sympathischen Nervensystems, des Teils des autonomen Nervensystems, der für den Blutfluss und die Muskelspannung, die Herzfrequenz und die Atmung verantwortlich ist, um einen Faktor zwischen 1,5 und 2,5 erhöhen, wobei der Plasma-Adrenalin Spiegel um den Faktor 1,7 ansteigt (Haze 2002).

Die Wirksamkeit von Düften ist jedoch nicht nur auf die verwendeten ätherischen Öle zurückzuführen. Vielmehr hängt die Wirksamkeit stark von der molekularen Konzentration in der Atemluft ab (Buchbauer et al. 1993). Die Freisetzung von Gerüchen in die Umgebungsluft über einen Diffusor führt nicht nur zur Inhalation einer kleinen Menge therapeutischer Geruchsmoleküle, sondern auch zu einer raschen Gewöhnung an die ständige Exposition. Als Folge davon können dort positive Effekte verloren gehen oder stark reduziert werden (Chaudhury 2010). Ein wichtiger Aspekt bei der Arbeit mit Düften liegt daher in der Art der Abgabe. Hier kommt der AromaStick Riechstift ins Spiel: Er gibt Düfte in hoher molekularer Konzentration direkt an die Nase ab, wobei die Einwirkzeit stark reduziert wird. Dies hat den zusätzlichen Vorteil, dass er den Anwender zum Riechen zwingt, was für den Transport der Duftmoleküle zum Epithel in der Nase, der Region, in der wir „riechen“, wichtig ist. Gleichzeitig wird die Einwirkzeit auf ein Minimum reduziert, um eine Gewöhnung zu vermeiden. Dadurch sind AromaSticks 300% wirksamer als ein in die Umgebungsluft abgegebener Duft (Schneider 2016).

Um die stimulierenden Eigenschaften des AromaStick Energy zu testen, wurde die periphere kapillare Sauerstoffsättigung (SpO₂) mittels Pulsoxymetrie gemessen. Die Ergebnisse zeigten, dass die Auswirkungen von tiefer Atmung um den Faktor 2,5 verstärkt werden konnte. Außerdem wurde das erhöhte Sauerstoffniveau dreimal länger als bei normaler tiefer Atmung zur Verfügung gestellt. In absoluten Zahlen erhöhte der AromaStick Energy die SpO₂-Sättigung um 1,6%. In Anbetracht des engen Bereichs der Sauerstoffsättigung bei gesunden Personen (zwischen 94 und 98%) bedeutete dies einen Anstieg um 40% (Schneider 2017).

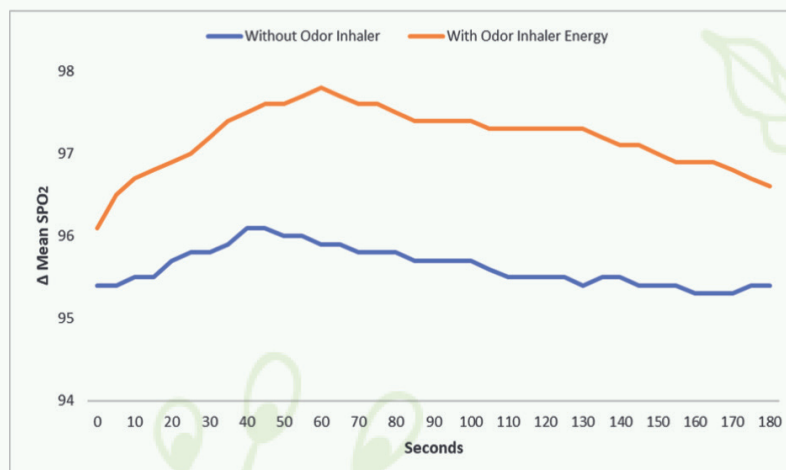


Abbildung 1. Mittlere Veränderungen des Sauerstoffgehalts im Blut gegenüber der normalen tiefen Atmung.

Originaldaten und -zahlen [Schneider 2016]

Der AromaStick Energy steigert den Sauerstoffgehalt des Blutes schnell, damit die Zellen Energie produzieren können, und hilft dem Geist, wach und konzentriert zu bleiben.

Die natürlichen AromaStick Riechstifte sind keine Medikamente und sollen nicht anstelle von diesen zur Behandlung, Linderung oder Vorbeugung eines Gesundheitsproblems oder einer Krankheit verwendet werden. Der Zweck dieser Produktinformation ist ausschließlich eine Einführung in den AromaStick Riechstift und die darin enthaltenen ätherischen Öle. Die 100% natürlichen AromaStick-Riechstifte sollen das Wohlbefinden gesunder Menschen verbessern.

Referenzen

- Ács K, Balázs VL, Kocsis B, Bencsik T, Böszörményi A, Horváth G. (2018) Antibacterial activity evaluation of selected essential oils in liquid and vapor phase on respiratory tract pathogens. *Comp Alt Med*. 18:227.
- Barker S., Grayhem P, Koon J., Perkins J, Whalen A., Raudenbush B. (2003). Improved performance on clerical tasks associated with administration of peppermint odor. *Percept Motor Skill*, 97, 1007-1010
- Buchbauer G, Jirovetz L, Jäger W, Dietrich H, Plank C. (1995) Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation. *Z Naturforsch* 46(11-12):1067-72.
- Chaudhury Dipesh, Manella Laura, Arellanos Adolfo, Escanilla Olga, Cleland Thomas A., Linster Christine (2010). Olfactory bulb habituation to odor stimuli. *Behav Neurosci*, 124(4), 490-499
- Haze S, Sakai K, Gozu Y (2002) Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults. *Jap J Pharmacol*. 90(3): 247-53.
- Hilty L, Langer N, Pascual-Marqui R, Boutellier U, Lutz K (2011) Fatigue-induced increase in intracortical communication between mid /anterior insular and motor cortex during cycling exercise. *Eur J Neurosci* 34(12):2035-42
- Kim H-J, Park H-K, Lim D-W, et al. (2013) Effects of oxygen concentration and flow rate on cognitive ability and physiological responses in the elderly. *Neural Regen Res* 8(3):264-269
- Kenia P, Hoghton T, Beardsmore C. (2008) Does inhaling menthol affect nasal patency or cough? *Pediatr Pulmonol* 43: 532-7.
- Lim WC, Seo JM, Lee CI, Pyo HB, Lee BC. (2005) Stimulative and sedative effects of essential oils upon inhalation in mice *Arch Pharm Res*. 28(7):770-4.
- Marcora SM, Staiano W, Manning V (2009) Mental fatigue impairs physical performance in humans. *J Appl Physiol* 106(3):857-64.
- McCaffrey R, Thomas DJ, Kinzelman AO (2009) The effects of lavender and rosemary essential oils on test-taking anxiety among graduate nursing students. *Holist Nurs Pract*. 23(2):88-93
- Moss M, Cook J, Wesnes K, Duckett P (2003) Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults. *Int J Neurosci*. 113(1):15-38.
- Moss M, Oliver L (2012) Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma *Int J Neurosci*. 2(3)
- Mucci P, Blondel N, Fabre C, Nourry C, Berthoin S (2004) Evidence of exercise-induced O₂ arterial desaturation in non-elite sportsmen and sportswomen following high-intensity interval-training *Int J Sports Med*. 25(1):6-13.
- Pittman RN. Regulation of tissue oxygenation. San Rafael: Morgan & Claypool Life Sciences 2011.
- Raudenbush B, Zoladz P. The effects of peppermint odor administration on lung capacity and inhalation ability Technical Report for Health Care International. Seattle, Washington: 2003
- Sayorwan W, Ruangrunsi N, Piriyaunyporn T, Hongratanaworakit T, Kotchabhakdi N, Siripornpanich V. (2013) Effects of Inhaled Rosemary Oil on Subjective Feelings and Activities of the Nervous System. *Scientia Pharmaceutica*. 81(2):531-542.
- Schneider R., (2016) There is something in the air: Testing the efficacy of a new olfactory stress relief method (AromaStick®). *Stress Health* 32(4): 411-426

Schneider R., (2017) A breath of fresh air: Arterial blood oxygen saturation is increased upon the use of an essential oil inhaler (AromaStick®). *Curr Resp Med Rev* 13, 213-220

Tanida M, Nijjima A, Shen J, Nakamura T, Nagai K. (2005) Olfactory stimulation with scent of essential oil of grapefruit affects autonomic neurotransmission and blood pressure. *Brain Res.* 1058(1-2):44-55