



Mit freundlicher Unterstützung durch



Medienpartner



THEMA DES WETTBEWERBS 2013: THYMUS VULGARIS KATEGORIE: WISSENSCHAFT & MEDIZIN

PROJEKTTITEL:

Entspannung bei Duftmeditationen ist objektiv messbar!

EINGEREICHT VON

Essenza di Natura / P.U.L.S.E.; Fr. Martina Steiner, Hr. Stefan Wallner
Kontakt: <http://www.essenzadinatura.at/> und <http://www.pulse.or.at/>

PROJEKTKURZBESCHREIBUNG

Bei diesem Projekt wurden mit acht Personen drei Duftmeditationen durchgeführt- mit echtem Lavendel oder Bergamotte, mit Thymian ct. linalool und ct. thymol. Diese Duftmeditationen wurden in einem Zeitraum von 24 Std. durchgeführt und während dieses Zeitraumes wurde jeder Teilnehmer mit einem hochauflösendem EKG Gerät, welches die Herzratenvariabilität misst ausgestattet. Ziel des Projektes ist es, mit den ausgewerteten Daten aufzuzeigen, ob die Duftmeditationen neben der subjektiven Entspannung auch objektive, messbare Entspannungsmomente erzeugen und ob es einen Unterschied macht, welchen Chemotyp man für die Meditation verwendet.

Sonstige Anmerkungen: Ziel der Arbeit ist es einen ersten Überblick über die Möglichkeiten der Messbarkeit von Entspannungsmethoden, insbesondere der Duftmeditation zu geben. Die Arbeit erhebt keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit und Vollständigkeit.

MEDIENUNTERLAGEN

Das Meditationen und Düfte subjektive Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben und einen subjektiven Entspannungseffekt bewirken ist unumstritten. Auch wissenschaftlich wurde dies in Studien und Untersuchungen mit aufwändigen und teuren Geräten belegt – z.B. mit EEG's (Elektroencephalogramm) oder Xe-PET's (Xenon-Positronen-Emissions-Tomographie). Nun stellt sich jedoch die Frage, ob man als Durchschnittsverbraucher ebenso die Möglichkeit hat, seine subjektiv empfundenen Stress- und Spannungsmomente sichtbar zu machen und vor allem ob man dadurch herausfinden kann, welche Düfte bei einem selbst die gewünschten Wirkungen erzielen. Bei diesem Projekt wurden mit acht Personen drei verschiedene Duftmeditationen durchgeführt – mit *Lavandula angustifolia* oder wahlweise *Citrus bergamia*, mit *Thymian ct. linalool* und *Thymian ct. thymol*. Diese Duftmeditationen wurden in einem Zeitraum von 24 Stunden durchgeführt und während dieses Zeitraumes wurde ein jeder Teilnehmer mit einem hochauflösenden EKG Gerät, welches die Herzratenvariabilität misst, ausgestattet. Ziel des Projektes ist es, mit den ausgewerteten Daten aufzuzeigen, ob die Duftmeditationen, neben der subjektiven Entspannung auch objektive, messbare Entspannungsmomente erzeugen und ob es einen Unterschied macht, ob man für die Meditation *Thymian ct. linalool* oder *Thymian ct. thymol* verwendet.

Das Projekt ist eine Kooperation von „Essenza di Natura“ und „P.U.L.S.E. – Your personal unit for life, sports and energy.“