

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 16
Titel: Unser Geruchssinn - ein lebenslanger Begleiter (2 S.)

Produktinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



Unser Geruchssinn – ein lebenslanger Begleiter

„Der Geruchssinn ist der Sinn der Erinnerung und des Verlangens.“
(Jean-Jacques Rousseau)

Entwicklungsgeschichtlich ist der Geruchssinn der älteste unserer Sinne. Er begleitet uns unser Leben lang, denn mit jedem Atemzug nehmen wir Luft auf – und die Luft ist Träger aller Gerüche. Schon bei der Geburt ist der Geruchssinn sehr gut entwickelt: Bereits nach drei Tagen können Neugeborene ihre Mutter aus einer Gruppe von Müttern herausriechen. Im hohen Alter dient der Verlust der Riechfähigkeit als Frühdiagnosemarker für die Alzheimer-Erkrankung.

Geruch ist nicht nur einfach da, sondern hat verschiedene Funktionen in unserem Leben:

- Er ist **Teil des Schmeckens**,
- dient als gutes **Warnsystem**,
- er hat eine **kommunikative Komponente** (Duftstoffe als Lockmittel) und
- besitzt vor allem eine gut entwickelte **emotionale Komponente** (Erinnerungen).



Über unsere Nase – genauer: über die Riechschleimhaut mit fünf bis sechs Millionen Zellen – führt der **Weg des Geruchs ohne Umwege in unser Gehirn**. Damit entzieht er sich völlig unserer willentlichen Kontrolle, denn wenn wir einen Geruch wahrnehmen, ist er bereits im Gehirn angekommen. Er ist direkt mit dem limbischen System verbunden, wo auch unsere **Emotionen** lokalisiert sind. Gerüche können unsere Stimmung und unser Wohlbefinden positiv, aber auch negativ beeinflussen. So kann z.B. der Geruch, der beim Kochen durch die Räume zieht, bereits den Speichelfluss und die Verdauungssäfte anregen und Freude auf das Essen auslösen. Oder ein Duft führt dazu, dass wir uns an eine Situation aus vergangenen Zeiten erinnern. Der Geruch nach Rauch und Feuer versetzt uns jedoch in höchste Alarmbereitschaft, wenn wir nicht gerade grillen oder an einem Lagerfeuer sitzen.

Wir sind in der Lage, mindestens 10.000 Duftstoffe wahrzunehmen, je nach Erziehung und Erfahrung auch deutlich mehr. Denn Riechen muss gelernt werden. Der **Geruchs- und der Geschmackssinn** sind durch eine Öffnung der Mundhöhle zur Nasenhöhle **eng miteinander verbunden**. Wenn wir kauen, schlucken und ausatmen, gelangen Aromastoffe zur Nasenschleimhaut. Wir sagen zwar „Es schmeckt nach ...“, aber eigentlich müsste es richtig „Es riecht nach ...“ heißen, denn für den Geschmack haben wir gerade mal fünf Rezeptoren auf der Zunge (süß, sauer, salzig, bitter und umami).

Den Geruch generell und insbesondere beim Essen zu beschreiben, fällt uns schwer, weil wir in unserer Sprache keine speziellen Worte dafür haben und Geruch deshalb häufig wortreich und durch Vergleiche umschreiben müssen. Parfümeure und sensorische Testlabore brauchen aber kurze Beschreibungen, um Geruch überhaupt vergleichen und bewerten zu können.



Für die Beurteilung von Lebensmitteln hat Prof. Dr. Amoore mit seinen Kollegen **sieben Primärgerüche** bestimmt, aus denen sich unsere Geruchswahrnehmungen rund ums Essen zusammensetzen können:

- ätherisch (z.B. Fleckenwasser, reife Birnen)
- campherartig (z.B. Mottenpulver, Eukalyptus)
- moschusartig (z.B. Angelikawurzel, Moschus)
- blumig (z.B. Nelke, Rose)
- minzig (z.B. Pfefferminze)
- stechend (z.B. Essig)
- faulig (z.B. Eier, saure Milch)
- schweißig (z.B. Schweiß, ranzige Butter)

Es gibt noch weitere Beschreibungen für Geruch, die im Rahmen von sensorischen Prüfungen eingesetzt werden, aber z.T. Synonyme für die oben aufgelisteten Begriffe sind. Eine sehr gute Anleitung, wie wir lernen können, Gerüche zu beschreiben und über sie zu sprechen, ist unter dem Titel „Einen Geruch beschreiben“ auf WikiHow (<http://de.wikihow.com/Einen-Geruch-beschreiben>) zu finden.

Durch ihren direkten Zugang zu Emotionen können wir **Gerüche gezielt einsetzen**, um unsere Umgebung zu entspannen, zu beruhigen, Angst zu lindern oder auch um zu erfrischen und zu beleben. So wirken z.B. folgende Gerüche auf uns:

Geruch:	Wirkung:
Anis	entspannend, ausgleichend, stabilisierend
Bergamotte	entkrampfend, stimmungsaufhellend, angstlösend
Citronella	erfrischend, anregend, stimmungsaufhellend, belebend
Eukalyptus	anregend, erfrischend, befreiend
Jasmin	stresslindernd, löst seelische Verkrampfungen
Lavendel	ausgleichend, entspannend, belebend
Pfefferminze	erfrischend, gedächtnisstärkend, befreiend, wohltuend
Vanille	aphrodisierend, erheiternd, wärmend
Zimt	anregend, ausgleichend, nervenstärkend

Nutzen Sie dieses Wissen, um durch einen feinen, dezenten Geruch ein schwieriges Elterngespräch zu entspannen, Teamgespräche anregender zu gestalten oder in der Erkältungszeit alle besser durchatmen zu lassen. Wir müssen den Geruch nicht wirklich wahrnehmen. Es reicht eine kleine Menge aus, um eine Wirkung in unserem Gehirn zu erzielen.

(EG)