

## Das riecht doch nach Frühling!

Kaum einer unserer Sinne löst so unmittelbare Emotionen aus wie der Geruchssinn. Ganz besonders im Frühling!



Für den einen ist es das Babypuder, für den anderen ofenfrisches Brot: Einige Düfte versetzen uns augenblicklich in die Kindheit zurück. Dass Gerüche so direkt mit unseren Gefühlen und unseren Erinnerungen gekoppelt sind, hat einen Grund: Die Nase ist das einzige Sinnesorgan, das Nervenimpulse ohne Umwege ins Gehirn weiterleitet. Direkt ins limbische System. Diese archaische Region des menschlichen Gehirns ist für die Entstehung von Erinnerungen, Trieben und Emotionen zuständig. Der größte Teil unserer Geruchsempfindungen läuft also völlig unbewusst ab. Und soll sogar unsere Partnerwahl beeinflussen.

Besonders intensiv empfinden wir Gerüche im Frühling. Das Riechorgan nimmt nach dem relativ geruchsarmen Winter Reize besonders stark wahr. Und so wächst die Anzahl von Duftmolekülen in der Luft erheblich. Je wärmer die Luft, desto mehr Moleküle werden freigesetzt. Frische Erde, zarte Blumen, junges Gras: Mit jedem Atemzug gelangen Millionen von Duftmolekülen in unsere Nase und docken an über 350 unterschiedlichen Sensoren und zirka 30 Millionen Riechsinneszellen an. Das erlaubt uns, ungefähr 10.000 verschiedene Düfte zu unterscheiden. Leider wirbelt der gleiche frische Frühlingwind aber für 16 % der Bundesbürger unbeliebte Pollen auf, die Triefnasen, juckende Augen und geschwollene Schleimhäute verursachen – die allergischen Symptome eines Heuschnupfens.

Alle, die nicht allzu allergisch auf den Frühling reagieren, macht dieser aber glücklich. Warum? Geruchsforscher Professor Hanns Hatt behauptet: Weil wir die typischen Frühlingserüche der Natur mit lauter positiven Erinnerungen assoziieren. Wärmeres Wetter, mehr Licht, Bewegung im Freien, erwachende Natur. Kurz: Lebenslust.

### Frühling im Wald

Noch bevor man ihn sieht, riecht man ihn, den Frühling im Wald. Es duftet nicht lieblich, sondern intensiv und würzig nach feuchter Erde und Gehölz. Das liegt daran, dass die Böden allmählich aktiv werden. Sie wimmeln vor Mikroorganismen, Pilzen und Bakterien, die die Erde auflockern und mit Mineralien anreichern. Dazu gesellt sich der herbe, dumpfe Geruch der Frühlingskräuter und Moose – wie der knoblauchartige des Bärlauchs. Kaum vernehmbar und zart mischt sich der mild-süße Duft der Frühblüher darunter: Schneeglöckchen und Schlüsselblume, Leberblümchen und Sauerklee. Oft umweht einen allerdings beim Waldspaziergang ein strenger Geruch nach Aas, Fisch oder Urin. Der Grund: Pflanzen wie der Aaronstab locken damit Dungfliegen an. Eine schlaue Fortpflanzungsstrategie!

## Frühling auf der Haut

Sobald sich der Frühling meldet, überkommt uns die Lust nach frischen, spritzigen Düften. Es ist Zeit für leichte Rosen-, Flieder-, Zitronen- oder Orangenblüten-Essenzen. Frühlingsparfums verströmen oft auch süße Fruchtnoten wie die von Himbeere, Passionsfrucht und Melone. In einige mischt sich der Duft frisch geschnittenen Frühlingsgrases. Auch Männerparfums riechen im Frühling leichter: Sie enthalten Essenzen von balsamischen Kräutern wie Thymian und Basilikum. Oder Bergamotteöl und „aquatische“ Nuancen. Die erinnern uns an die Meeresbrise und machen Lust auf Sommer.

## Frühling in der Küche

Ab März riecht es auch in der Küche nach Frühling: Endlich gibt es wieder junge, süße Erbsen, Zuckerschoten, frische Kräuter und allerlei gesundes Grünzeug. Das wirkt nicht nur entschlackend und immunstärkend auf den Organismus – es riecht auch erfrischend: Typische Frühjahrsgerichte enthalten aromatische Kräuter wie Brunnenkresse, Minze, Sauerampfer und Bärlauch. Zum Beispiel die Gründonnerstagsuppe oder die Frankfurter Grüne Sauce. Sie besteht aus sieben dieser vitaminreichen Frühlingskräuter. Aus Restaurants und geöffneten Fenstern strömt der unverkennbare erdig-süße Duft von Spargelgerichten. Und das waldige Aroma von Risotto mit Morcheln. Wer's süß mag, freut sich auf den säuerlich-fruchtigen Duft von Rhabarberkuchen.

## Frühling in der Stadt

Wer meint, man müsse aufs Land gehen, um den Frühling zu riechen, der irrt. In der Stadt steigt aus Gärtnereien und Grünanlagen der süße Duft von Tulpen, Krokussen, Hyazinthen und Flieder in die Nase. Baumalleen umhüllen einen mit Schwaden süßen Geruchs – den von Kirsch-, Magnolien- und Ahornblüten. Doch oft ist es ein anderer, unbestimmter Duft, den Stadtbewohner meinen, wenn sie sagen: „Es riecht nach Frühling.“ Er ist zu spüren, weit bevor die ersten Knospen treiben: Südwestliche Frühjahrswinde bringen feuchtwarme Luft aus südlichen Regionen. Und mit ihnen gelangen feinste Partikel wie Pollen und Duftstoffe aus dem Mittelmeer zu uns. Dort ist die Natur schon wesentlich weiter – und so riecht es bei uns schon nach Frühling, wenn draußen noch Schnee liegt. Oder weit und breit keine Pflanze zu sehen ist.

## Frühling auf den Wiesen

Kaum ein Ort riecht im Frühling dermaßen kräftig wie eine Wiese. Besonders intensiv nimmt man sie wahr, wenn mittags der Tau von den Blättern verdunstet. Oder nach einem heftigen Frühlingsregen, wenn die Erde dampft und im Boden lebende Mikroorganismen stark riechende Substanzen freisetzen, wie Geosmin. Und natürlich wenn sie zum ersten Mal im Frühling gemäht wird. Australische Forscher haben entdeckt: Der Duft, der dabei entsteht, wirkt stresslindernd. Der dominante Duft einer Wiese ist jedenfalls der markante, leicht bittere von Gänseblümchen, balsamischen Wildkräutern und Gräsern. Letztere bilden fast 70 % der Pflanzen auf einer Frühlingswiese. Typisch ist der würzige Waldmeister-Duft von Ruchgras. Dazu kommt das honigartige Aroma von rosarotem Wiesenklees, Huflattich und Löwenzahn.