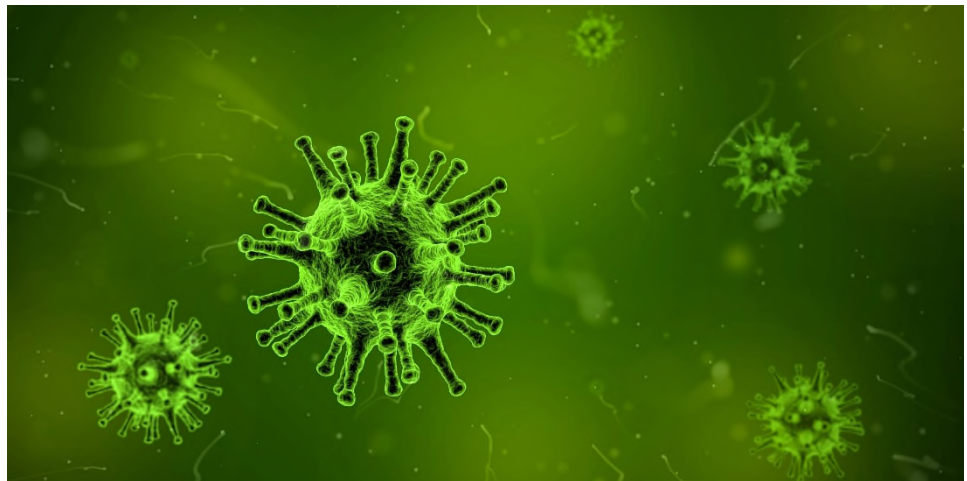


Corona, Grippe & Co.

- Vorsicht, aber keine Panik: Ähnliches Krankheitsbild wie die normale Grippe, aber wohl ansteckender
- Raumbeduftung mit ätherischen Ölen kann Ansteckungsrisiko verringern

Das Corona-Virus ist nicht der Weltuntergang. Kein Mensch redet über die Gefahren, die vom ganz normalen Grippevirus (Influenza) ausgehen. Und man kann sich schützen: Abstand halten, regelmäßiges Händewaschen mit ganz normaler Seife, gesunde Ernährung und Bewegung an frischer Luft sind gute Voraussetzungen, sich nicht anzustecken.

Überall in unserer Umwelt findet man sie: Bakterien, Pilze und Viren. Pflanzen schützen sich davor mit ätherischen Ölen, die sie selbst produzieren. Auch wir können das nutzen. So helfen beispielsweise Cremes mit bestimmten ätherischen Ölen mindestens genauso



Das Corona-Virus, genauer: SARS-CoV-2 — jetzt auch 2019-nCoV genannt, Auslöser der Krankheit COVID-19 (Foto: Pixabay)

wirkungsvoll gegen Herpes-Viren wie schulmedizinische Herpes-Salben. (Studien können bei uns angefordert werden). Beispiele für ätherischen Öle, die antiviral wirken, sind die von Nadelbäumen, Zitrusfrüchten, einigen Kräutern (u.a. Thymian und Oregano) und von Myrtengewächsen (u.a. Gewürznelke und Eukalyptus).

Die ätherischen Öle können die Viren entweder funktionsunfähig machen oder die Ausbreitung erschweren. Krankheitserreger auf Oberflächen und in der Luft lassen sich besonders effektiv bekämpfen, wenn die ätherischen Öle gasförmig sind, also zerstäubt wurden.

Die Raumbeduftung mit ätherischen Ölen bietet daher eine Möglichkeit, die Konzentration der Viren in der Luft und auf Oberflächen zu verringern.

Die ätherischen Öle sind zwar lipophil, die Tröpfchen eher hydrophil. Allerdings haben gerade gasförmige ätherische Öle gezeigt, dass sie auch hydrophile Biofilme stören können, was entsprechend auch für Speichel- und Sputum-Tröpfchen gelten sollte.

Die Arbeitsgruppe von Professor Agranovski an der Griffith University in Australien konnte Folgendes zeigen: Eine kurzzeitige Verdampfung von ätherischen Ölen deaktivierte die Testviren (Influenza A) um über 95% - allerdings unter Laborbedingungen. Der Aromatherapie-Pionier Robert Tisserand empfiehlt: 15 Minuten zerstäuben, 15 Minuten einwirken lassen und dann den Raum lüften.

Drei wissenschaftliche Studien dazu:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021850213000086>

https://www.researchgate.net/publication/37440987_Indoor_air_purification_and_ventilation_systems_sanitation_with_essential_oils?fbclid=IwAR1BaCG3KSQGxgQCPTBOKZaokRx7Yr4NZN5GrDB2VQQ4Fm1JWmcXEUefno

https://www.researchgate.net/publication/294113016_Air_dispersed_essential_oils_combined_with_standard_sanitization_procedures_for_environmental_microbiota_control_in_nosocomial_hospitalization_rooms?fbclid=IwAR3ImSU-aZDxqU1TkPdVjNiu82BA8eoZtslABx6HZ2NNhnlQDV25zeU_Lcvc

Ein Beispiel für eine Duftmischung, die bereits viele Menschen gut durch die Erkältungszeit begleitet hat:

Gesund durch den Winter



Ätherische Öle: Koriander, Lemongras, Niaouli, Palmarosa

Duftcharakteristik: würzig-frisch und aromatisch mit leicht blumiger Note

Duftwirkung: stark antibakteriell, antiviral und immunstärkend, wohltuend für die Atemwege, erfrischend und belebend, stressreduzierend

Lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*) aus Nepal: Aus der asiatischen Küche ist es nicht wegzudenken. Es liefert ein ätherisches Öl, das die Luft reinigt, virenfeindlich ist und immunsystemstärkend wirkt.