

Komplementäre Angebote zum Schutz vor dem Coronavirus

Covid - 19 - Viren und ätherische Öle

Beim Covid-19 Virus handelt es sich um ein RNA – Virus mit einer lipophilen Hülle mit eingestreuten Proteinen. Bisher konnten alle behüllten Viren mit ätherischen Ölen in-vitro erfolgreich bekämpft werden. Deshalb geht man davon aus, dass dies auch beim Coronavirus der Fall sein müsste.

Wissenschaftliche Ergebnisse aus der Grundlagenforschung und aus dem klinischen Bereich konnten zeigen, dass mehrere Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen eine gute antivirale Wirkung gegen behüllte RNA-Viren am Beispiel von Influenza besitzen.

Abgesehen von der antiviralen Wirkung können ätherische Öle bekanntlich zur Linderung der Symptome von COVID-19 beitragen.

Darüber hinaus können ätherische Öle aufgrund ihrer lipophilen Eigenschaften die Umhüllung der Viren destabilisieren, somit die Virulenz reduzieren helfen und dadurch den Verlauf der Erkrankung abfedern.

Coronavirus – Schutzmaßnahmen durch ätherische Öle

„Es gibt viele Wege gesund zu bleiben. Die NATUR ist einer davon“.

Die ätherischen Öle sind Powerdüfte der Natur, die vorbeugend gegen Ansteckung sein können, die Gesundheit fördern und die Selbstheilungskräfte in Gang setzen.

Wodurch kann ich mit natürlichen Mitteln, das Risiko einer Ansteckung reduzieren:

1. Handhygiene:

Die Hände sind das beliebteste Transportmittel von Krankheitserregern. Eine der wichtigsten Maßnahmen, um sich vor Ansteckung zu schützen, ist häufiges Händewaschen.

- Selbstgemachte Handseifen mit ätherischen Ölen für Zuhause, sowie ein selbstgemachter Handhygiene-Spray sind ein idealer Begleiter für unterwegs.

[Rezepte für selbstgemachte Handseifen:](#)

Rezept 1:

200ml Cocos – Schaumbasis oder neutrale Flüssigseife (Bioladen)

10ggt. Thymian linalool

15ggt. Ravintsara

5ggt. Weißtanne

20ggt. Zitrone

Alle angegebenen ätherischen Öle in die Cocos- Schaumbasis geben gut vermischen und mehrmals täglich damit die Hände waschen.

Komplementäre Pflege / Aromapflege

Angebote zum Schutz vor dem Coronavirus



Rezept 2:

200 ml neutrale Flüssigseife oder Cocos-Schaumbasis

10gtt. Lemongras

5gtt. Ravintsara

5gtt. Manuka oder Teebaum

5gtt. Orange süß

Eventuell noch 1gtt. Thymian thymol oder 1gtt. Oregano dazugeben. (Bei Kindern oder älteren Menschen weglassen)

Rezept 3, Himalaya-Seife:

250ml neutrale Flüssigseife

10gtt. Himalayazeder

10gtt. Lemongras

3gtt. Thymian Thymol

Rezepte für selbstgemachte Handdesinfektionssprays:

Für den Handdesinfektionsspray sollte man mind. einen 65%igen Alkohol verwenden. (Ideal zw. 65 und 80).

Rezept 1, Anti-Viren-Handspray:

50ml Alkohol (mind. 65%)

5-10gtt. Ravintsara

5gtt. Zitrone

2gtt. Melisse od. Zitroneneukalyptus od. Zitronenteebaum

1gtt. Cistrose od. Zimtrinde od. 2gtt. Teebaum

2gtt. Manuka

1gtt. Atlaszeder

Rezept 2, Handspray – Desinfekt:

50ml Alkohol (mind. 65 %)

10gtt. Ravintsara

3gtt. Melisse

2gtt. Zimtrinde

2gtt. Zitroneneukalyptus

2gtt. Cistrose

Rezept 3, Händedesinfektionsspray:

75ml 96%igen Weingeist

15ml reines Aloe Vera Gel od. pflanzliches Glycerin

20gtt. Litsea

20gtt. Ravintsara

10gtt. Teebaum

10gtt. Thymian CT Thymol od. linalool

10gtt. Zitrone

2. Schleimhäute intakt halten:

Eine willkommene Eintrittspforte für Keime aller Art, ist der Nasenrachenraum. Um eine gute Abwehr zu haben ist eine gepflegte Schleimhaut wichtig. Trockene Schleimhäute machen es dem Virus leichter anzudocken.

Rezepte:

Rezept 1, Mund- und Nasenpflegemischung:

10ml Rosenwasser

10ml Mandelöl

1gtt. Ravintsara

1gtt. Orange süß

1gtt. Rosengeranie

Vor jeder Anwendung gut schütteln

Rezept 2, Stärkendes Nasenpflegeöl:

30ml Sesamöl

2gtt. Thymian linalool

1gtt. Cajeput

2gtt. Lavendel fein

Wende das Nasenöl an der möglichst saubersten Nase (ggf. schnäuzen) an. Benetze entweder einen Watteträger oder verwende deinen frisch gewaschenen Finger. Trage das Öl nun sanft auf die Nasenschleimhaut auf. Wiederhole die Anwendung 3-4x tägl.

Rezept 3, Schleimhautpflege:

2EL natives Kokosfett

1EL Bio- Olivenöl

1gtt. Ravintsara

1gtt. Zitroneneukalyptus

ev. einige Tropfen Calophyllumöl (z.B.:3gtt.) wirkt antiviral, riecht stark curry-ähnlich.

Alle Zutaten in ein kleines Schraubgläschen geben, im Wasserbad zusammenschmelzen und immer mitnehmen. Mehrmals tägl. die Naseneingänge einreiben.

„Mund-Dusche“ für zwischendurch:

Mit dem Melissenwasser (Melissenhydrolat) kannst du im handumdrehen deine Mundschleimhaut befeuchten. Melissenwasser wirkt antiviral.

1-2 Sprühstöße Melissenwasser für zwischendurch regelmäßig in den Mund sprühen.

3. Immunsystem stärken:

Das Immunsystem hat die Aufgabe den Körper vor schädlichen Einflüssen zu schützen.

Der Tagesablauf bietet viele Möglichkeiten zur Stärkung des Immunsystems, wie z.B.:

- Regelmäßiges Lüften der Räume
- Gesunde Ernährung

- Bewegung in der frischen Luft
- Wechselduschen
- Positive Gedanken (den Moment spüren den er ist kostbar, lächeln) und Yogaübungen oder Meditation
- Waldbaden (langsam durch den Wald gehen)

Einige einfache Mittel zur Stärkung des Immunsystems:

Ölziehen

Ölziehen stärkt Zähne und Zahnfleisch, reduziert Mundgeruch und bekämpft Bakterien. Ölziehen hat aber auch eine stark entgiftende Wirkung und ist daher eine Wohltat für den Stoffwechsel. Sesamöl eignet sich besonders gut für diese Anwendung, da die enthaltenen Fettbegleitstoffe in der Lage sind, die Schwermetalle im menschlichen Körper zu binden. Man verwendet dafür ein natives, kaltgepresstes biologisches Sesamöl.

Durchführung:

- morgens gleich nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen 1 EL Sesamöl in den Mund nehmen
- das Öl durch die Zahnzwischenräume ziehen und in der Mundhöhle hin und her spülen
- über eine Dauer von 20 Minuten
- das Öl in ein Papiertaschentuch ausspucken und dieses entsorgen – Öl nicht schlucken!
- den Mund gründlich mit lauwarmem Wasser ausspülen
- wie gewohnt fein, säuberlich die Zähne putzen

Leinöl-Fitness-Drink: (nach Ruth von Braunschweig)

Leinöl beinhaltet unglaublich wertvolle Inhaltsstoffe und beeinflusst positiv viele Stoffwechselprozesse im gesamten Organismus. Leinöl aktiviert den Fettstoffwechsel, reguliert die Hormonproduktion, reduziert Entzündungen, Schmerzen und allergische Reaktionen. Leinöl reguliert außerdem den Blutdruck, aktiviert den Gehirnstoffwechsel, wirkt seelisch aufhellend, fördert die Gehirnleistung und hat sich auch bei Autoimmunerkrankungen bewährt.

Rezept:

½ Glas Direktsaft (z.B.: Karottensaft, naturtrüber Apfelsaft, Orangensaft...)

1 – 2 TL Leinöl

¼ bis ½ TL Kurkuma

Wer mag kann noch 1TL frisch gepressten Zitronensaft und 1TL Honig dazugeben.

Alle Zutaten gut verrühren und morgens vor dem Frühstück zügig trinken.

Fußsohleneinreibung:

Durch die Einreibung der Fußsohlen mit einer immunstimmulierenden Aromapflegemischung kann man die Selbstheilungskräfte im Körper aktivieren.

Rezept:

50ml Sesamöl (Mandel od. Olivenöl)

7gtt. Thymian linalool

Komplementäre Pflege / Aromapflege

Angebote zum Schutz vor dem Coronavirus



7gtt. Cajeput

6gtt. Lavendel fein

Diese Mischung am besten kurmäßig über 4 Wochen anwenden. Die Fußsohlen 2 – 3x täglich damit einmassieren.

Weitere abwehrstärkende Mittel wären:

- Propolis Tinktur einnehmen – 4 Wochen lang 3x20gtt. Tägl. auf einem Löffel Honig oder einem Stück Brot einnehmen. (Nur für Erwachsene geeignet).
- Weleda Sanddorn Ursaft (ohne Zucker) liefert eine natürliche Vitamin C Prophylaxe
- Bio-Cistrosentee wirkt antiviral und kann den täglichen Tee Genuss unterstützen.
- Hanf- oder Schwarzkümmelölkur – 1xtägl 1TL vom jeweiligen Öl innerlich als 4wöchige Kur einnehmen. Beide Öle eignen sich auf Grund ihres Fettsäuremusters hervorragend zur Abwehrstärkung.
- Leberwickel: Mit dem Leberwickel können wir unser Hauptentgiftungsorgan bei ihrer Arbeit unterstützen.
Ölmischung für einen Leberwickel:
100 ml Sesamöl
30 gtt. Rosmarin verbenon
10 gtt Lavendel fein

4. Raumlufthereinigung – Ätherische Öle gegen Krankenhauskeime:

Es ist längst bewiesen, dass pflanzliche Duftstoffe, sprich ätherische Öle äußerst effektiv im Sinne einer Keimreduktion eingesetzt werden können. Zwei jüngere Studien zeigen die Wirksamkeit dieser Methode nun auf. Durch mikrobiologische Untersuchungsmethoden wie dem Aromatogramm kann die Wirksamkeit einzelner ätherischer Öle gegen bestimmte Keime ausgetestet werden. Besonders geeignet für die Raumbeduftung und Raumlufthereinigung sind die ätherischen Öle der Nadelbäume (z.B.: Weißtanne, Zirbelkiefer, Fichte) aber auch Cajeput oder Thymian und die Zitruschalenöle (Zitrone).

[Einige Rezepte zur Keimreduktion der Raumlufte:](#)

Rezept 1, Raumspray „Quick Fresh“

70ml 80 %igen Alkohol

15gtt. Cajeput

5gtt. Thymian thymol

5gtt. Teebaum

20gtt. Zitrone

Für Kinder und alte Menschen milden Thymian linalool verwenden.

Rezept 2, Raumspray „Frischer Wind“

50ml Alkohol (mind. 65%)

10gtt. Zitrone

5gtt. Zirbelkiefer

3gtt. Zeder

Komplementäre Pflege / Aromapflege

Angebote zum Schutz vor dem Coronavirus



5gtt. Lemongrass
3gtt. Myrte türkisch
Alle Zutaten in eine Sprühflasche geben und vor Gebrauch leicht schütteln.

Rezept 3, Raumspray „Waldruhe“:

50ml Alkohol (z.B.: 80%igen Korn)
10gtt. Zirbelkiefer
10gtt. Blutorange
6gtt. Vanille-Extrakt
4gtt. Atlaszeder
Vor jeder Anwendung gut schütteln.

Rezept 4, Duftlampenmischung Waldbaden

3 EL Meersalz
7gtt. Douglasfichte
7gtt. Zirbelkiefer
2gtt. Lorbeer
3gtt. Tonkaextrakt
Ätherische Öle in ein Schraubglas geben. Die ätherischen Öle an der Glaswand entlang fließen lassen, mit Meersalz auffüllen und gut schütteln. Einen Teelöffel der Mischung in etwas warmen Wasser auflösen und in die Duftlampe geben.

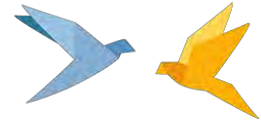
Rezept 5, Stärkende Duftlampenmischung -Grundmischung

30gtt. Himalayazeder
20gtt. Rosengeranie
40gtt. Grapefruit
Von dieser Mischung je nach Raumgröße 5-10gtt. in die Duftlampe geben.

Diese 6 ätherischen Öle eignen sich besonders zur Raumlufreinigung (vor allem in Grippezeiten)

- Zitrone
- Ravintsara
- Cajeput
- Thymian CT thymol oder linalool
- Teebaum
- Weißtanne

Zitrusschalenöle haben eines gemeinsam, ein Monoterpen namens Limonen. Dieser Inhaltsstoff gilt als antiviral und verleiht den Ölen ihren typischen Duft. Zu den besonderen Vertreterinnen der Zitrusschalenöle gehört die Zitrone. Sie ist angewendet, in der Duftlampe, unschlagbar zur Raumlufreinigung. Ein weiteres sehr wirksames Öl ist



Ravintsara. Angewendet im Vernebler oder Duftlampe kann Ravintsaraöl die durch resistente Keime verursachten Atemwegsinfektionen um ein Vielfaches reduzieren. Auch Cajeputöl gilt mit seinem Hauptinhaltsstoff 1,8 Cineol als sehr wirksam. Das ätherische Öl Thymian Thymol hat eine gewaltige Desinfektionskraft, wirkt sehr keimhemmend und antiviral. Für Kinder und geschwächte Menschen wird der mildere Thymian linalool empfohlen. Ravintsaraöl, Thymianöl in Kombination mit Zitrus-schalenölen haben eine optimale Wirkung zur Raumlufreinigung (Synergieeffekt). Eine Studie welche am Klinikum Wels- Grieskirchen durchgeführt wurde, besagt das auch Weißtanne sich sehr gut zur Raumlufreinigung eignet. Die antivirale Wirkung von Teebaumöl wurde bereits in einigen Studien nachgewiesen. Zurzeit liegen leider noch keine Studien in Bezug auf das neuartige Coronavirus vor, da dieses Thema noch zu jung ist.

5. Hausputz mit ätherischen Ölen:

Putzen mit ätherischen Ölen ist ein umweltfreundlicher Weg in den eigenen vier Wänden. Nach dem Putzen riecht es nicht nur sauber sondern es ist sauber.

Einige Rezepte zum Selbermachen:

Rezept „Putzfee Lavandin“

1EL Neutralseife mit 12 – 15gtt. Lavandin mischen und in ca. 5 Liter Wasser auflösen. Eignet sich wunderbar zur Reinigung und Desinfektion.

Natürlicher Allzweckreiniger

- 3EL Waschsoda (Drogeriemarkt) mit ¼ Liter abgekochtem Wasser in den Kochtopf geben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze verrühren.
- 60ml Essigessenz (Supermarkt) vorsichtig dazugeben, es schäumt!
- Darum recht zügig 60ml Cocos-Schaumbasis oder absolut neutrales Spülmittel hinzufügen.
- Nun 50gtt ätherische Öle hinzufügen – 10gtt. Zitrone, 10gtt. Lemongras, 15gtt. Speiklavendel oder Lorbeer und 15gtt. Thymian linalool oder thymol
- Mit 1,5 Liter abgekochtem Wasser auffüllen und mit dem Handmixer ca. 5 Minuten lang rühren.

Fülle die Mixtur in eine Sprühflasche.

Anwendung: Sprühe die zu reinigenden Oberflächen und Gegenstände mit dem Allzweck-Reiniger ein. Idealerweise lässt Du den Reiniger etwas einwirken und reinigst die Flächen mit einem Tuch oder einem Schwamm. Innerhalb von 2 Monaten aufbrauchen.

Natürliches Geschirrspülmittel

- 10g Pflanzenseife sehr klein hacken
- In einem Topf mit 100ml heißem Wasser langsam rührend auflösen
- ½ TL Natron unterrühren

Komplementäre Pflege / Aromapflege

Angebote zum Schutz vor dem Coronavirus



- Ätherische Öle hineingeben – 10gtt. Bergamottminze oder Lavendel, 10gtt. Thymian Linalool und 10gtt. Limette.
Die Mischung mit 100ml abgekochtem Wasser mischen, in eine Flasche abfüllen und vorsichtig durchschütteln. Innerhalb von 2 Monaten verbrauchen.

Natürliche Scheuerpaste (für hartnäckigen Schmutz)

- 2EL Natron
 - 2EL grobes Salz
 - 3gtt. Weißtanne oder Latschenkiefer
- Alle Zutaten vermischen, ein wenig davon auf einem Schwamm geben und losscheuern.