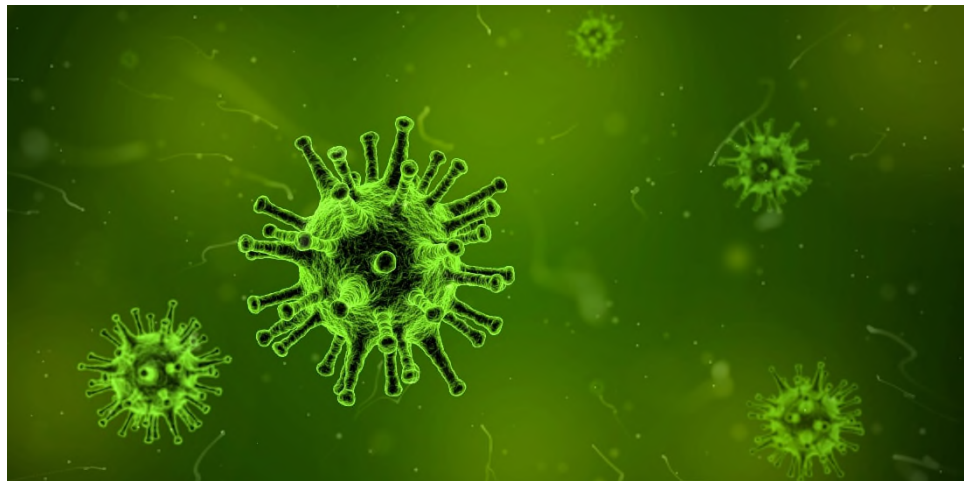


## Corona, Grippe & Co.

- 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).

Das neue Corona-Virus verbreitet sich stark durch Tröpfchen-Infektion über die Luft. Diese Tröpfchen können eine halbe Stunde in der Luft schweben. Eine ganze Reihe ätherischer Öle kann die Viren funktionsunfähig machen, besonders wenn die ätherischen Öle gasförmig, also zerstäubt worden sind.

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.

Eine Raumbeduftung mit ätherischen Ölen bietet daher die Möglichkeiten, die Konzentration der Viren in der Luft und auf Oberflächen zu verringern und damit die Ansteckungsgefahr zu senken.

Zwei wissenschaftliche Studien dazu:

[https://www.researchgate.net/publication/37440987\\_Indoor\\_air\\_purification\\_and\\_ventilation\\_systems\\_sanitation\\_with\\_essential\\_oils?fbclid=IwAR1BacGG3KSQGxgQCPTBOKZaokRx7Yr4NZNSGrDB2VOQ4Fm1JWmcXEUEfno](https://www.researchgate.net/publication/37440987_Indoor_air_purification_and_ventilation_systems_sanitation_with_essential_oils?fbclid=IwAR1BacGG3KSQGxgQCPTBOKZaokRx7Yr4NZNSGrDB2VOQ4Fm1JWmcXEUEfno)

[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-aZDxqU1TkPdVjNiu82BA8eoZtslABx6HZ2NNhnIQDV25zeU\\_Lcvc](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-aZDxqU1TkPdVjNiu82BA8eoZtslABx6HZ2NNhnIQDV25zeU_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
- Wirkung: stark antibakteriell, antiviral und immunstärkend, wohltuend für die Atemwege, erfrischend und belebend, stressreduzierend



Lemongras (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.