

“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Ätherische Öle mit keimabtötender Wirkung

Jedes ätherische Öl besitzt mehr oder weniger stark keimabtötende Wirkung gegen Bakterien, Viren und Pilze. Verdampfen wir diese Düfte im Aromavernebler oder im Duftlämpchen, riecht es nicht nur gut, sondern reinigt zusätzlich die Raumluft. Gerade in der kalten Jahreszeit plagen uns vermehrt bakterielle und virale Infekte und derzeit ein ganz neuer und “böser” Virus. Wie wir aus den Medien vernehmen ist die beste Prophylaxe Händewaschen. Mit ätherischen Ölen haben wir ein zusätzliches, natürliches und sehr effektives Tool in Händen die Keime im Zaum zu halten. Zeigt uns doch die Beobachtung in japanischen Büros, die mit Zitronenöl beduftet werden, dass die Krankenstände fast um 50% zurück gehen und der Arbeitsoutput entsprechend steigt.

Öle mit hohem Monoterpengehalt, wie die Zitrusöle und auch die Nadelöle besitzen besonders ausgeprägte antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Zudem sind sie in der Lage unser Abwehrsystem zu aktivieren.

Es gibt bereits viele gute Studien zur antiviralen Wirkung diverser Inhaltsstoffe ätherischer Öle. Die Universität Heidelberg forscht seit mehr als 20 Jahren auf diesem Gebiet. Die Wissenschaftler betonen, dass die Zusammensetzung der unterschiedlichen Monoterpene z.B. in natürlichem Teebaumöl eine zehnfach höhere antivirale Wirkung besitzt als die jeweils isolierten Monoterpene.

Wenn das Immunsystem geschwächt ist oder Unterstützung braucht insbesondere bei allen Viruserkrankungen ist Ravintsaraöl aromatherapeutisch das Mittel der Wahl, sowohl zur Prophylaxe, als auch zur Behandlung von grippalen Infekten.

Alle ätherischen Öle, die leicht zitronig, wie unsere weit verbreitete Melisse duften, enthalten Monoterpenaldehyde, welche stark antiviral wirken. Zu dieser Gruppe ätherischer Öle zählt auch das Lemongras-

söl, Zitroneneucalyptus, Zitronenmyrte und Zitronen-Teebaum. Diese genannten Öle nicht länger als 6-9 Monate nach Anbruch verwenden, da sie sonst hautreizend wirken.

Die ätherischen Öle der Zimtrinde und der Gewürznelke zählen aromatherapeutisch zu den stärksten antibakteriell und antiviral wirkenden Ölen. Dafür sind phenolische Verbindungen, Phenylpropane verantwortlich. Diese an Weihnachten erinnernden Aromen wärmen uns in der kalten Jahreszeit, in der ja vermehrt Erkältungskrankheiten auftreten. Da wir Weihnachten bekanntlich im Winter feiern, verbinden wir Zimt- und Nelkendüfte mit diesem Fest. Doch die Düfte dürften vor Weihnachten dagewesen sein und Anwendung im Bekämpfen von Bakterien und Viren gefunden haben. Aber Vorsicht bei der Anwendung. Diese Öle sind stark hautreizend und dürfen nur stark verdünnt verwendet werden. Ein Tropfen in der Duftlampe reicht, z.B. kombiniert mit Orangenöl um die Raumluft zu reinigen.

Die Düfte von Tanne, Kiefer und anderen Nadelhölzern eignen sich auch hervorragend um ein reines Raumklima mit frischen Duft zu erzeugen.

Viele unserer Küchenkräuter, besonders Oregano, Thymian und Bohnenkraut wirken stark keimabtötend, ebenso, wie die ätherischen Öle in Knoblauch und Zwiebel.

Auf diese Weise können wir uns bei Keimalarm auf genussvolle Art und Weise durch das Würzen unserer Speisen von innen schützen.

Desinfizierender Handspray

- 50 ml Wodka
- 5-10 Tr. Ravintsaraöl
- 5 Tr. Zitronenöl
- 2 Tr. Melissenöl
- 1 Tr. Zimtrindenöl
- 1 Tr. Thymianöl CT Linalool
- 1 Tr. Silbertannenöl
- 2 Tr. Zedernöl

Alles in einem 50 ml Braunglasfläschchen mischen und mit einem Sprühaufsatz verschließen.

Rezept von Eliane Zimmermann

