



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Mittwoch, 18. März 2020

## Schutz und Pflege mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle duften nicht nur wunderbar und unterstützen unser psychisches und physisches Wohlbefinden. Tatsächlich haben Forscher nachgewiesen, dass essentielle pflanzliche Öle auch eine stark antimikrobielle Wirkung haben. So zeigte eine Studie in einem italienischen Krankenhaus, dass die Keimbesiedelung auf Oberflächen wie Tischplatten und Schranktüren um 90 respektive 75 % reduziert werden konnte, wenn zusätzlich zu den normalen Reinigungsmaßnahmen eine Aromaölmischung per Ultraschall-Vernebler in den Räumen verdunstet wurde. Außerdem lag die Menge der Arzneimittel, die den Patienten (vor allem gegen Infektionen und Atemwegsprobleme) verschrieben werden musste, sowie die Dauer der Einnahme um bis zu 86 % niedriger als bei Patienten auf der Kontroll-Etage, wo die Aromaöle nicht zum Einsatz kamen.

Diese Wirkung von ätherischen Ölen können wir uns auch im Zusammenhang mit dem Coronavirus zunutze machen. Zum Schutz empfehlen sich insbesondere diese ätherischen Öle:

- Alle Nadelbaumdüfte
- Alle Zitrusdüfte, besonders Orange und Zitrone
- Cajeput, Eukalyptus globulus, Koriandersamen, Lavendel fein, Lemongrass, Nelkenknospe, Pfefferminze, Ravintsara, Teebaum, Thymian

Im Folgenden stellen wir Ihnen einige hilfreiche Rezepturen vor, die Sie sich ganz einfach selber zu Hause mischen können. Bitte achten Sie darauf, dass Sie Öle von hoher Qualität verwenden.

### Hygiene und Pflege von Haut und Schleimhäuten

Wenn die Haut trocken ist, können Keime sich leichter anhaften. Durch die gründliche Hygiene und Pflege von Haut und Schleimhäuten wird den Keimen keine Angriffsfläche geboten und somit kann auch die Ansteckungsgefahr verringert

werden. Häufiges und gründliches Händewaschen und anschließendes Eincremen ist eine gute Prävention. Unterwegs kann ein Hand-Hygiene-Spray hilfreich sein, vor allem wenn man mit öffentlichen Verkehrsmitteln reist. Die Mund- und Nasenschleimhäute können zusätzlich mit fettenden Pflanzenölen gepflegt und so auf natürliche Weise geschützt werden.

### **Handseife**

12 Tropfen Teebaum

20 Tropfen Lavendel fein

100 ml neutrale Flüssigseife (Naturkosmetik)

Alle Zutaten vermischen

Die Hände gründlich 20 Sekunden lang einseifen und mit warmem Wasser abspülen (Falls kein Teebaumöl oder Lavendelöl zur Verfügung steht, kann alternativ Eukalyptus, Thymian, Zimt, Nelkenöl, Zirbelkiefer oder Orange verwendet werden.)



### **Hand-Hygiene-Spray**

5 – 8 Tropfen Ravintsara (Kampferbaum)

5 – 8 Tropfen Niauli

5 – 8 Tropfen Zitrone

Als Basis für die Mischung eignen sich alle Pflanzenwässer (z. B. Rosen-, Hamamelis- oder Lavendelwasser) oder ein einfaches Alkohol-Wasser-Gemisch (5 ml Wodka oder Weingeist, 25 ml destilliertes Wasser). Die ätherischen Öle in das Pflanzenwasser oder Alkohol-Wasser-Gemisch geben, in eine Sprayflasche füllen. Vor jeder Anwendung gut schütteln, direkt auf die Hände sprühen und einreiben.

(Falls kein Ravintsara- oder Niauli-Öl zur Verfügung steht, kann auch Eukalyptus, Thymian, Zimtöl, Nelkenöl, Zirbelkiefer oder Teebaum verwendet werden.)

### **Nasenpflege-Öl**

2 Tropfen Ravintsara

2 Tropfen Orange

10 ml Mandelöl oder Sesamöl

Die ätherischen Öle mit dem Mandel- oder Sesamöl mischen und zur schützenden Nasenpflege täglich mehrmals mit einem Watteträger im Naseneingang auftragen.

### **Nasenpflege-Balsam**

10 Tropfen Niauli

10 Tropfen Lavendel fein

25 ml Sheabutter oder Kokosfett

Die ätherischen Öle in die nur leicht erwärmte Sheabutter einrühren und regelmäßig rund um die Nasenlöcher und die Nasenflügel auftragen. Mit sauberen Fingern oder einem sauberen Löffel entnehmen.

(Steht kein Ravintsara- oder Niauli-Öl zur Verfügung, kann auch Eukalyptus, Thymian, ein Nadelbaumöl oder Teebaumöl verwendet werden.)

**Mundpflege-Öl** (für eine Ölziehkur zur Entgiftung des Körpers und eine gesunde Mundflora)

3 Tropfen Nelkenknospe

9 Tropfen Latschenkiefer, alternativ Teebaum, Pfefferminz, Kümmelöl

9 Tropfen Orange oder Zitrone

100 ml Sesamöl bio (oder Olivenöl, Leinsamenöl, Kokosöl)

Ätherische Öle in das Basisöl mischen und 1 EL davon für ca. 2 Minuten im Mund bewegen und durch die Zähne ziehen. Anschließend in ein Papiertaschentuch spucken und im Müll entsorgen.



## **Schutz durch gezieltes Einatmen ätherischer Öle**

Durch direktes Einatmen der ätherischen Öle docken die Duftmoleküle an den Schleimhäuten an und können dort ihre keimreduzierende Wirkung unmittelbar entfalten.

Für das direkte Riechen gibt es vielfältige Anwendungsmöglichkeiten:

- 1 Tropfen ätherisches Öl auf einen Mundschutz oder ein Papiertaschentuch geben und daran riechen
- Als kreative Dufträger eignen sich Filz, Wolle oder Stoff: Mit 1 Tropfen ätherischem Öl beduften und in der Nähe des Halses befestigen z.B. am Kragen

Durch die Beduftung der Räume, in denen wir uns aufhalten, reduzieren sich die Keime in der Atemluft. Dies kann durch Vernebelung verschiedener ätherischer Öle, aber auch durch den schnellen Einsatz von Raumsprays (gleiches Mischprinzip wie beim Hand-Hygiene-Spray) gelingen. Für die Anwendung im Aroma-Vernebler oder in der Duftlampe empfiehlt sich die folgende Duftmischung:

### **Raumduft Grundmischung**

20 Tropfen Zitrone

20 Tropfen Orange

10 Tropfen Zirbelkiefer

10 Tropfen Eukalyptus

5 Tropfen Lemongrass

Die ätherischen Öle in einem leeren Fläschchen mischen und zur Raumbeduftung 5 bis 8 Tropfen in die Duftlampe oder den Aroma-Vernebler geben (bei Raumgröße von ca. 25m<sup>2</sup>).

Referenzen:

1 Gelmini F, Belotti L, Vecchi S, Testa C, Beretta G. Air dispersed essential oils combined with standard sanitization procedures for environmental microbiota control in nosocomial hospitalization rooms. Compl Ther Med 2016; 25: 113-119

Veröffentlicht am Mittwoch, 18. März 2020 in den Kategorien Coronavirus, Gesundheit

<https://www.naturalscience.org/de/news/2020/03/schutz-und-pflege-mit-aetherischen-oelen/>