



Das Immunsystem stärken und in Balance bleiben: Mit Aromapflege gegen Corona & Co

von **Lena Schröder**

Im Frühjahr 2020 schien es nicht nur einige besonders hartnäckige Viren und Bakterien zu geben, die für Husten, Schnupfen und weitere Erkältungssymptome verantwortlich waren. Auch die Grippewelle forderte uns auf vielfältige Weise und schließlich das Coronavirus.

Selbstverständlichkeiten unseres täglichen Lebens sind seit Corona gar nicht mehr so selbstverständlich. Hygienemaßnahmen, Mundschutzmasken und Abstandsregeln im Umgang miteinander kennzeichnen unsere Lebensrealität. Besonders in Spitälern und Senioreneinrichtungen hat sich der Lebensalltag durch Corona deutlich verändert – mit Kontaktbeschränkungen und vorübergehenden Besuchsverboten. Die neuen Rahmenbedingungen hatten und haben Einfluss auf das Wohlbefinden vieler Menschen, lösen zum Teil auch Angst vor Ansteckung aus und sensibilisieren unsere Sinne. Wenn wir uns machtlos und einer Situation ausgeliefert fühlen, wünschen wir uns nichts so sehr, als wieder Halt zu finden. Umso wichtiger ist es, Maßnahmen zu ergreifen, die das Immunsystem stärken und präventiv die Ansteckungsgefahr reduzieren.

Ätherische Öle, Pflanzenwässer und kaltgepresste Pflegeöle können hier wertvolle Unterstützung geben, und zwar ganzheitlich - sowohl körperlich als auch psychisch.

Die Aromapflege bezeichnet die Anwendung ätherischer Öle in der professionellen und häuslichen Pflege. Hier kommen die ätherischen Öle gerne als Raumbeduftung und zudem immer häufiger in Kombination mit fetten, kaltgepressten Pflanzenölen z. B. als Einreibung, Waschung oder Kompressen zum Einsatz. Auch Pflanzenwässer, die als Nebenprodukt bei der Destillation entstehen, werden sehr geschätzt.

Ätherische Öle wirken hier sowohl über die Haut als auch über den Riechsinn. Sie gelangen in unseren Organismus und entfalten dort vielfältige Wirkungen. Das reicht von schmerzlindernd bis hautregenerierend und beruhigend, um nur einige Wirkweisen zu benennen. Gleichzeitig unterstützt das Schnuppern der Düfte das Wohlbefinden: Manche Öle fördern unsere Konzentration, beleben und halten uns in Schwung, man denke an die kühlende Pfefferminze oder Kräuterdüfte wie die klare Myrte. Andere wiederum sorgen dafür, dass wir besser entspannen und schlafen können. Der Alleskönner Lavendel ist hier immer die richtige Wahl. Spritzige Zitrusnoten wie Orange, Limette oder Zitrone sind wahre Gute-Laune-Macher, sie bringen den Sonnenschein ins Herz und haben eine nachweisliche Anti-Stress-Wirkung. Diese Düfte werden von Jung und Alt, Männern wie Frauen gleichermaßen geliebt. Sie sind wahre Evergreens!

Die Aromatherapie bezeichnet im professionellen Anwendungsumfeld die medizinisch-therapeutische Anwendung ätherischer Öle, die nur von Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt werden darf. Im allgemeinen Sprachgebrauch versteht man darunter die Verwendung ätherischer Öle im täglichen Leben, vor allem zur Raumbeduftung. Mittlerweile gibt es gebrauchsfertige Aromatherapie-Produkte, deren Namen schon sagen, wofür sie sich eignen. Ob „Glücksgefühle“, „Gute Laune“, „Stressfrei“, „Frische Luft“ oder „Zirbenwald“ – Der Zauber der Naturdüfte kann auf vielfältige Weise erlebt werden. Ob als Duftmischung für die Duftlampe, als praktisches Raumspray oder als Roll-On zum Mitnehmen im Sinne von „Aromatherapie to go“.

Viele ätherische Öle wirken nachweislich Raumluft klärend und haben sich in der Erkältungszeit bewährt. Mit dem „richtigen Duft in der Luft“ schafft man Wohlfühlklima und Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden, was besonders wichtig ist, wenn wir die meiste Zeit zuhause verbringen (müssen). Die Kraft der Walddüfte lässt uns z. B. tief durchatmen – Waldluft, das tut gut, sie wirkt stimmungserhellend und stärkt unser gesamtes Immunsystem.

Aber auch für Körperanwendungen sind ätherische Öle in Kombination mit Bio-Pflegeölen sehr geschätzt. Wichtig ist es stets, auf Bio-Qualität zu achten. Hersteller mit jahrzehntelanger Expertise deklarieren, wie es der Gesetzgeber vorschreibt. Auf dem Etikett findet der/die Anwender/in vielfältige Hinweise zu Herkunft, Verarbeitung sowie Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen.

Gerade in der aktuellen Coronazeit können uns ätherische Öle somit gut dabei helfen, dass wir in Balance und mit starken Wurzeln im Erdboden verankert bleiben.

Es gibt eine Vielzahl von Tipps und Rezepten, die uns im Alltag wirkungsvoll unterstützen können. Die wichtigsten habe ich hier zusammengestellt.

DER WICHTIGSTE RAT: KÜHLEN KOPF BEWAHREN! Trotz aller Meldungen über Hamsterkäufe und pandemische Verläufe von COVID-19 gilt es, nicht in Panik zu

verfallen. Statt sich – vor allem durch Informationen aus unseriösen Quellen – verrückt machen zu lassen, raten wir:

- Stärken Sie Ihr Immunsystem, um es gegen Angreifer fit zu machen
- Sorgen Sie für möglichst saubere Atemluft
- Handhygiene ist das A & O.

WIE KÖNNEN ÄTHERISCHE ÖLE BEI ERHÖHTER KEIMBELASTUNG HELFEN?

Die keimreduzierende, antibakterielle Wirkung naturreiner ätherischer Öle ist umfassend untersucht und wissenschaftlich nachgewiesen. Ätherische Öle können die Keimbelastung in der Luft, auf Gegenständen, aber auch auf Haut und Schleimhaut reduzieren.

Besonders einfach, wirksam und kostengünstig lassen sich Hygienemaßnahmen durch den Einsatz von Aromapflege und Raumbeduftung mit hochwertigen naturreinen ätherischen Ölen durchführen. Viele Untersuchungen bestätigen die antibakterielle und Raumluft reinigende Wirkung ätherischer Öle: So wurden bereits in einer Studie aus den 60er Jahren in einem geschlossenen Raum 210 verschiedene Bakterienarten festgestellt, unter anderem hartnäckige Schimmelpilz- und Staphylokokkenkeime. Bereits 30 Minuten nach dem Versprühen ätherischer Öle war deren keimtötende Wirkkraft nachweisbar. Auch eine Schweizer Untersuchung hat gezeigt, dass die Einspeisung ätherischer Öle (in diesem Fall Bohnenkraut) in Lüftungsanlagen nachweislich antibakteriell und damit reinigend wirkt.

WELCHE ÄTHERISCHEN ÖLE EIGNEN SICH IM AKTUELLEN FALL BESONDERS?

Grundsätzlich empfehlen wir folgende ätherischen Öle, die bereits in ganz dezent Dosierung keimreduzierend wirken:

- Alle Nadeldüfte sowie alle Zitrusdüfte, besonders Zitrone
- Cajeput, Koriandersamen, Lavandin, Lavendel fein
- Lemongrass, Manuka, Nelkenknospe, Ravintsara, Teebaum, Thymian Thymol
- Umfassend untersucht sind auch Lavendel und Orange.

WIE SETZE ICH ÄTHERISCHE ÖLE RICHTIG EIN, UM MEIN IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN UND MICH VOR INFEKTIONEN ZU SCHÜTZEN?

Die einfachste Methode, von der Kraft ätherischer Öle zu profitieren: Schnuppern Sie einfach an einem Fläschchen mit dem ätherischen Öl Ihrer Wahl. Durch das direkte Einatmen docken die Duftmoleküle an den Schleimhäuten an und können dort ihre keimreduzierende Wirkung entfalten. Sie können auch einen Duftträger - wie etwa ein Stückchen Filz - mit einem Tropfen ätherischem Öl beduften. Alternativ eignet sich als Fertigprodukt der Atmewohl Nase frei Stick bio.

Zum Schutz vor Ansteckung und zur Pflege der Schleimhäute können Sie auch täglich ein Nasenöl verwenden oder Ihren Mund mit einer Ölziehkur stärken.

Rezept Nasenöl (10 ml)

10 ml Mandelöl bio

2 Tropfen Ravintsara bio

1 Tropfen Benzoe Siam bio

Mehrmals täglich mit einem Watteträger im Naseneingang auftragen. Schützt schon beim Einatmen die Nasenschleimhaut.

Rezept Mundöl (100ml)

100 ml Sesamöl bio

3 Tropfen Nelkenknospe bio

9 Tropfen Latschenkiefer bio

9 Tropfen Orange bio

Pflanzenöl mit ätherischen Ölen versetzen. Einen Teelöffel davon circa zwei Minuten gurgeln, durch die Zähne ziehen, im Mund bewegen, dann in ein Tuch spucken und im Restmüll entsorgen.

REINIGUNG DER RAUMLUFT

Experten sind sich heute einig: Werden Räume mit ätherischen Ölen aromatisiert, sinkt die Belastung durch Bakterien, Viren und Pilze nachweisbar. Damit sind sie besonders geeignet, die Risiken durch Krankheitserreger gerade auch in Räumen der Alten- und Krankenpflege zu senken*. Auf diese Weise kann mit einfachen und natürlichen Maßnahmen sowie aktiver Bewusstseinsbildung wirkungsvoll Gesundheitsvorsorge realisiert werden. Um die Atemluft in Aufenthalts- oder Krankenzimmern von Keimen zu befreien, können ätherische Öle entweder in der Raumluft vernebelt oder in Form von gebrauchsfertigen Raumsprays eingesetzt werden. Ganz wichtig: Regelmäßiges Lüften nicht vergessen!



Rezept Duftmischung „Raumluft-Reinigung“

75 Tropfen Zitrone bio

25 Tropfen Douglasfichte bio

10 Tropfen Ravintsara bio

5 Tropfen Thymian thymol

Ätherische Öle mischen und zur Beduftung eines ca. 25 Quadratmeter großen Raumes ca. 6 bis 8 Tropfen in eine Duftlampe oder einen Vernebler geben.

Zum Schutz vor Ansteckung sind außerdem folgende Aromatherapie-Fertigprodukte empfehlenswert: Die Bio- oder Raumsprays Happy Lemongrass, Frische Luft, Konzentration oder Space Clearing setzen auf klärende, herb-frische oder eher würzig-frische Essenzen – hier erhalten wir einen spürbar belebenden Kick. Frische Luft und Konzentration gibt es auch als Duftmischung, wer das lieber anwenden möchte. Da die Namen selbsterklärend sind, findet man schnell das jeweils Passende.

HANDHYGIENE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Für möglichst keimfreie Hände bietet Mutter Natur gute Alternativen zu oftmals scharfen synthetischen Reinigungs- und Desinfektionsmitteln. So kann neutrale Flüssigseife – idealerweise Naturkosmetik – mit ätherischem Teebaum- und Lavendelöl versetzt werden. Als Fertigprodukt mit dem wirksamen ätherischen Lemongrassöl bietet sich die Naturseife Lemongrass Ingwer von PRIMAVERA an.

Aufgrund der großen Nachfrage nach natürlichen Alternativen zur wirksamen Handhygiene haben wir umgehend ein entsprechendes Produkt entwickelt. Das Handwohl Hygiene Spray bio pflegt und reinigt die Hände ganz natürlich in Sekundenschnelle. Die wirksame Komposition aus kraftvollen ätherischen Ölen, wie Manuka, Thymian Thymol und Litsea, eingebettet in die reinigende Wirkung von Bio-Alkohol, Rosenwasser und Myrtenwasser ist sehr praktisch. 1-2 Pumpstöße pro Anwendung, sorgsam verreiben und einziehen lassen. Natürliches Glycerin sorgt dafür, dass die Haut gut mit Feuchtigkeit versorgt und gepflegt wird. Das Fläschchen mit 50 ml passt auch in jede Handtasche. Gleichwohl bitte daran denken: das Händewaschen bleibt trotzdem ein Muss!

Hier noch ein Rezept zum Selbstmischen. Achtung – auch hier gilt: Das Spray kann regelmäßiges Händewaschen nicht ersetzen!

Rezept Handhygiene-Spray (100ml)

70 ml Bio-Alkohol (hochprozentiger Weingeist oder Wodka)

30 ml Rosenwasser

8 Tropfen Ravintsara bio

5 Tropfen Zitrone bio

5 Tropfen Orange bio

5 Tropfen Lavandin demeter

1-2 Tropfen Lemongrass bio

1-2 Tropfen Thymian Thymol bio

Alkohol mit ätherischer Ölmischung versetzen. Rosenwasser oder destilliertes Wasser zugeben. Vor Gebrauch immer gut schütteln, damit sich die Komponenten gut verbinden. Dann bis zu 5 x täglich 2-3 Sprühstöße auf die Handflächen sprühen und verreiben.

Gerade bei häufiger Desinfektion sollten die Hände unbedingt regelmäßig mit einer reichhaltigen Handcreme gepflegt werden, um den hauteigenen Schutzmantel aufrechtzuerhalten.

Ich hoffe, dass ich mit diesen Tipps ein paar nützliche Hinweise für den Alltag in Senioreneinrichtungen geben konnte – sowohl für die Heimbewohner, das Pflegepersonal und auch die pflegenden Angehörigen.

* Quelle: Studie der Carl-Carstens Stiftung.

Lena Schröder

Produktmanagerin für Gesundheit und Pflege bei [PRIMAVERA](#).
aromaberatung@primaveralife.com

Lena Schröder ist studierte Gesundheitsökonomin, hat während ihres Studiums mehrere Praktika im Pflegebereich absolviert und ist selbst begeisterte Anwenderin im privaten Bereich. Ihr Interesse wurde früh *geweckt, da sich ihre Mutter als Krankenschwester schon mit der erstaunlichen Wirkkraft dieser Pflanzenschätze befasste.*

