



## Natürlich schneller wieder gesund: Ätherische Öle bei Erkältungsbeschwerden

von **Lena Schröder**

COVID-19 führt uns seit Monaten vor Augen, wie wichtig die Einhaltung einfacher Hygieneregeln ist, etwa das Händewaschen.

Abstandhalten, der Verzicht auf Umarmungen oder Begrüßungsküsse leisten aber auch einen wichtigen Beitrag, wenn es darum geht, uns vor lästigen Erkältungen zu schützen. Hat es einen doch erwischt, greift man gerne zu Bewährtem und dazu zählen – natürlich! – auch ätherische Öle.

Infekte können bekanntlich von Bakterien oder Viren ausgelöst werden. Gegen beide haben sich ätherische Öle in unzähligen Untersuchungen als wirksam erwiesen. Warum das so ist, lässt sich schnell erklären: Als Vielstoffgemische enthalten ätherische Öle bis zu 500 verschiedene Wirkstoffe. Einige von ihnen, die Gruppe der Sesquiterpene etwa, wirken stärkend auf das Immunsystem. Andere, wie die Phenole, aktivieren die körpereigenen Abwehrzellen und tragen dazu bei, dass unerwünschte Eindringlinge schnell unschädlich gemacht werden. Das macht sie zu wirksamen und wohltuenden Begleitern, die Husten, Schnupfen und andere Beschwerden frühzeitig bekämpfen, Symptome lindern und den Verlauf einer Erkältung deutlich verkürzen können.

Die fünf wichtigsten ätherischen Öle bei Erkältungsbeschwerden:

- **Ravintsara bio**

Ravintsara ist ein Kampherbaum, der auf Madagaskar gedeiht. Er kann mehr als 30 Meter hoch werden und je nach Herkunft unterschiedliche Chemotypen ausbilden. Der Cineol-Chemotyp Ravintsara findet in der Naturheilkunde Verwendung bei Erkältungsbeschwerden und zur Raumluftverbesserung. Manchmal wird es auch als „Virenschutzöl“ bezeichnet.

- **Lorbeerblätter bio**

Lorbeer, auch Gewürzlorbeer genannt, ist ein immergrüner Baum mit aromatischen Blättern und blauschwarzen Beeren, der ursprünglich aus Asien stammt. Das aus den Blättern gewonnene ätherische Öl kann bei Atemwegserkrankungen befreiend wirken und dient als Schutzschild, wenn die Menschen im Umfeld kränkeln. Dann empfiehlt es sich, die Raumluft durch das Verdampfen von Lorbeeröl zu reinigen.



- **Latschenkieferöl bio**

Latschenkiefer, auch Latsche oder Legföhre genannt, ist ein immergrüner strauchartiger Nadelholzbaum, der in Höhen zwischen 1.000 und 2.700 Meter gedeiht. In der Naturheilkunde kommt das aromatisch holzig duftende Öl traditionell bei Erkältungsbeschwerden zum Einsatz. Als ätherischer Allrounder auch gegen Unwohlsein und Stress sollte es in keiner Haus- und Reiseapotheke fehlen. Latschenkieferöl vertieft die Atmung, stärkt die Abwehrkräfte, wirkt befreiend und entzündungshemmend. Einreibungen auf der Brust mit Latschenkieferöl in einen Bio Pflegeöl sind bei Erkältungsbeschwerden besonders wohltuend.

- **Thymian Thymol bio**

Thymian ist ein Kraut, das je nach Klima und Bodenbeschaffenheit unterschiedliche Inhaltsstoffe, Duft- und Wirkungsprofile ausbilden kann. Thymian Thymol hat sich in der Naturheilkunde speziell bei Erkrankungen der unteren Atemwege und Infekten bewährt.

- **Zitrone bio**

Das ätherische Öl aus der Schale der Frucht punktet nicht nur mit reinigenden Eigenschaften, sondern eignet sich wegen seines frischen Dufts auch zur Raumbeduftung und hat dabei eine stimmungsaufhellende, beruhigende Wirkung. Anwendung findet das Öl unter anderem in Gurgellösungen, Wickeln und in der Handhygiene.



### Rezept SOS-Halsspray:

15 ml Pfefferminzwasser

10 ml Mandelöl

5 ml Sanddornfruchtfleischöl

10 Tropfen Zitrone bio

6 Tropfen Ravintsara bio

5 Tropfen Lorbeer bio

2 Tropfen Thymian Thymol bio

Pflanzenöle in ein Sprühfläschchen mit 30 ml Inhalt füllen, ätherische Öle einträufeln und mit Pfefferminzwasser auffüllen. Vor jeder Anwendung kräftig schütten. Ein- bis dreimal täglich in den Rachenraum sprühen.

### Rezept „Grippe-Prophylaxe-Mischung“ zum Inhalieren

1 TL Salz

2 Tropfen Lorbeer bio

2 Tropfen Ravintsara bio

1 Tropfen Zitrone bio

Ätherische Öle mit dem Salz vermengen und direkt ins heiße Wasser geben.

### Rezept Hustenbalsam

25 mg Bio-Koosöl

5 ml Jojobaöl

6 Tropfen Lavandin bio

5 Tropfen Ravintsara bio

5 Tropfen Weißtanne bio

4 Tropfen Thymian Thymol bio

Kokosöl im Wasserbad schmelzen, Jojobaöl und ätherische Öle zugeben,



gut verrühren und in einen sauberen Tiegel füllen. Bei starkem Hustenreiz auf der Brust sanft einmassieren.



Alle Rezepte stammen aus dem Buch „Ätherische Öle in der Erkältungszeit – Schnelle Hilfe bei Husten, Schnupfen, und grippalen Infekten. Immunstärkend • schützend • heilend.“ von Maria M. Kettenring und Anusati Thumm. Es ist im JOY-Verlag erschienen und im [PRIMAVERA-Online-Shop](#) erhältlich.

### Gurgeln gegen Viren mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle bewähren sich auch bei alt-bekanntem Hausmitteln wie dem Gurgeln und Mundspülen.

„Antiseptisches Gurgeln und nasale Antiseptik sind zu Unrecht in Vergessenheit geratene simple Präventionsmaßnahmen. Gurgeln wurde lange Zeit zur Verringerung von Infektionen der oberen Atemwege und zur Behandlung bakterieller/viraler Infektionen (z. B. Halsentzündung, Erkältung) eingesetzt, ist aber aus der Mode gekommen“, so die deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene DGKH.

In ihrer Empfehlung fasst die DGKH diverse Studien zur Wirksamkeit von Mundspülungen gegen Sars-COV-2 zusammen und kommt zum Ergebnis, dass die Viruslast im Mund-Rachen-Raum sehr effektiv verringert würde. Dazu habe es in einer seit März laufenden Studie der Universität Greifswald nach Mundspülungen mit ätherischen Ölen keine Übertragungen auf behandelnde Ärzte gegeben, wie DGKH-Vorstandssprecher und Infektiologe Peter Walger verrät: „Das ist eine extrem simple und sehr wirksame Maßnahme mit einfachsten Mitteln.“



### DIY Gurgelsalz

- In ein Schraubglas eine Mischung ätherischer Primavera Öle geben – etwa 25 bis 30 Tropfen (1 ml) insgesamt.
- Ätherische Öle schwenken und 50 Gramm Meersalz zugeben.
- Zuschrauben und gut schütteln!
- Einen halben Teelöffel in lauwarmem Wasser auflösen.
- Damit den Mund spülen und gurgeln – danach ausspucken!

Je nach geschmacklicher Vorliebe können für das Gurgelsalz verschiedene ätherische Öle verwendet werden:

#### Rezeptur 1 – frisch-fruchtig-klärend:

- 10 Tropfen jeweils von PRIMAVERA Zitrone (bio/demeter) und Orange (bio/demeter)
- 3 Tropfen PRIMAVERA Teebaum bio

#### Rezeptur 2 - frisch-fruchtig-minzig:

- 10 Tropfen jeweils von PRIMAVERA Zitrone bio/demeter und Orange bio/demeter



- 3 Tropfen PRIMAVERA Pfefferminze bio/demeter

Über die Mund-Rachenraum-Pflege hinaus bietet die Aromatherapie zudem noch viele weitere Hilfestellungen für die aktuell so herausfordernde Zeit. Gesammelte Tipps  
<https://www.primaveralife.com/news/coronakrise-aromatherapie-gibt-halt>

[aromaberatung@primaveralife.com](mailto:aromaberatung@primaveralife.com)  
[www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)