

Sinnvoller Einsatz ätherischer Öle zur Vorbeugung gegen eine Corona (Covid-19) Infektion



Wie können wir uns vor einer Infektion mit dem Covid-19-Virus schützen? Auch wenn es keine Garantie gibt, dass ätherische Öle eine Erkrankung am neuartigen Coronavirus verhindern können, kann der gezielte Einsatz von ätherischen Ölen die Ansteckungsgefahr verringern. Wissenschaftlich gut belegt ist, dass einzelne ätherische Öle einen ausgeprägten viruziden Effekt auf verschiedene Viren ausüben können. Zwar gibt es zur Wirkung von ätherischen Ölen auf den neuen Covid-19 bislang keine wissenschaftliche Evidenz und keine Humanstudien, doch aus Grundlagenstudien und aufgrund der allgemeinen Ähnlichkeiten zwischen den verschiedenen Viren, kann davon ausgegangen werden, dass bereits als viruzid bekannte ätherische Öle sich auch zur Vorbeugung gegen und die Behandlung einer Infektion mit Covid-19 unterstützen können.

Studienlage zu antiviralen Effekten ätherischer Öle

Dass ätherische Öle eine zentrale Rolle in der Vorbeugung und Behandlung von Infektionen spielen ist hinlänglich wissenschaftlich belegt [Tariq et al. 2019, Reichling et al. 2009]. Nicht umsonst setzen über 700 Pflegeeinrichtungen und Spitäler in der Schweiz auf den Einsatz ätherischer farfalle-Öle. So haben sich zahlreiche Studien mit unterschiedlichen Gesichtspunkten zu antiviralen Effekten befasst, im Folgenden einige aktuelle Aspekte dazu:

Die Verringerung krankmachender Keime in der Raumluft durch ätherische Öle ist wichtig im Umgang mit Ansteckungen. Unter anderen bestätigen zwei Studien, dass ätherische Öle grundsätzlich die Keimbelastung in der Raumluft signifikant verringern können, was im Zusammenhang mit Krankenhausinfektionen und multiresistenten Keimen zentral ist (Blanchard 2007 und Gelmini et al. 2016).

Experimentell belegt ist auch, dass 1,8-Cineol – ein Inhaltsstoff zahlreicher ätherischer Öle wie z.B. Eucalyptus, Ravintsara, Niauli, Cajeput, Lorbeer – die Immunreaktion und damit die Virusbekämpfung auf zellulärer und humoraler Ebene deutlich verstärkt (Li et al. 2017). Des Weiteren wurde auch pharmakologisch gezeigt, dass 1,8-Cineol mehrere Mechanismen in Gang setzt, welche vor Inflenzaviren schützen (Li et al. 2016). Teebaumöl mit seinem Gehalt an Terpinen-4-ol hemmt die erste Phase der Virusvermehrung bei Inflenzavirus A/PR/8 Subtyp H1N1 vor allem in den ersten beiden Stunden nach Viruskontamination (Wu et al. 2010, Garozzo et al. 2009, 2011). Ausserdem zeigen Brochot et al. mit Hilfe der Mikrodilutionsmethode, dass eine Ätherischöl-Mischung aus Zimt, Karotte, Eukalyptus und Rosmarin gegen Inflenzaviren und gegen Erreger der Postinfluenza-Pneumonie aktiv ist (Brochot et al. 2017).

Inhalation zur Vorbeugung

Prof. em. Dr. Jürgen Reichling gibt gegenüber der Anfrage von der ÖGWA folgende Einschätzung ab: „Beim Covid-19 handelt es sich um ein RNA-Virus mit einer lipophilen Hülle mit eingestreuten Proteinen. Bisher konnten alle behüllten Viren mit ätherischen Ölen in-vitro erfolgreich bekämpft werden. Somit gehe ich davon aus, dass dies auch beim Coronavirus der Fall sein müsste. Empirische Daten liegen dazu nicht vor. Allerdings nur dann, wenn sich das Virus außerhalb der eukaryotischen Zellen befindet. Zerstört wird dabei die Virushülle, so dass die Viren nicht mehr in die Zelle eindringen können. Befindet sich das Virus erst in der Zelle, dann entzieht es sich der Bekämpfung durch ätherische Öle. Ich denke, dass sich ätherische Öle zur äußerlichen Desinfektion eignen würden. Vielleicht wäre eine Inhalation zur Vorbeugung oder zur Verhinderung der Virus-Ausbreitung im Nasen-Rachenraum vielversprechend. Denn zur Ausbreitung müssen die Viruspartikel die Zellen verlassen, gelangen in den Interzellularraum und könnten dort vom ätherischen Öl erfasst werden. Ich bin mir aber darüber im Klaren, dass dies nur Spekulationen sind. Da die Viren nicht über die Luft, sondern über Tröpfchen von einem Patienten zu einem anderen Patienten übertragen werden, dürfte eine Versprühung von ätherischen Ölen im Raum nicht den gewünschten Effekt der Verbreitungseinschränkung erfüllen.“

Das Interview wurde mit freundlicher Genehmigung von der [ÖGWA](#) übernommen.

Auf der [Website](#) finden sich auch weitere Angaben und Studien zum Thema

Auswahl an ätherischen Ölen mit antiviraler Aktivität

Eukalyptus [globulus](#) /[radiata](#) (Eucalyptus globulus/radiata)

[Ingwer](#) (Zingiber officinalis)

[Melisse](#) (Melissa officinalis)

[Niaouli](#) (Melaleuca viridiflora)

[Pfeffer schwarz](#) (Piper nigrum)

[Ravintsara](#) (Cinnamomum camphora)

[Teebaum](#) (Melaleuca alternifolia)

Thymian (Thymus vulgaris ct. [Linalool](#) und Thymus vulgaris ct. [Thymol](#))

[Zitrone](#) (Citrus limon)

[Zimt](#) (Cinnamomum zeylanicum)

Die ätherischen Öle können entsprechend der Fachliteratur angewendet werden (z.B: Steflitsch et al. 2013)

Rezept zur Inhalation nach ÖGWA:

2 Tropfen Cajeput oder Ravintsara, 1 Tr. Thymian CT Thymol (Kinder: CT Linalool)

Die ätherischen Öle auf einen Teelöffel Meersalz geben, in einer Schüssel mit heißem Wasser auflösen und mit großem Handtuch über dem Kopf, 5 bis 15 Minuten, 1 bis 3x täglich inhalieren; nicht für Kinder unter 12 Jahre

Rezept für ein Desinfektionsmittel:

In 27ml Do it yourself, Bio-Parfum Naturparfumbasis je 9 Tropfen Tropfen Zitrone furocumarinarm, und 9 Tropfen Ravintsara einträufeln, auffüllen mit Melisse, Bio-Pflanzenwasser (circa 3ml), gut schütteln und unterwegs anwenden.

Quelle: Aus dem Newsletter von Farfalla, 18.3.20