

Raumluftdesinfektion mit naturreinen ätherischen Ölen

Ätherische Öle können nachweislich die Anzahl Keime in der Raumluft vermindern. Es gibt jedoch noch keine wissenschaftlichen Ergebnisse zur Wirksamkeit ätherischer Öle gegen das Covid-19 Virus. Die folgende Übersicht von Studien und praktischen Anwendungen soll die positive Wirkung ätherischer Öle auf unser Wohlbefinden aufzeigen und dazu animieren, sie zur Unterstützung der Gesundheit in Betracht zu ziehen.

Aerosole sind winzige Partikel, die wir beim normalen Atmen, und natürlich auch beim Singen, Husten, Sprechen, etc. ausstossen, und die lange in der Luft verbleiben. Diese Schwebeteilchen können, wenn wir nicht ganz gesund sind, mit Keimen infiziert sein und allenfalls andere, sich im Raum befindliche Personen, anstecken. Ob Covid-19 durch Aerosole oder nur durch direkte Tröpfcheninfektion übertragen wird, wird zurzeit kontrovers diskutiert. Eventuell ist die Viruslast in der Luft bei einem einzelnen Infizierten zu gering (was ja wünschenswert wäre) um andere anzustecken, allerdings wäre durch bekannte Superspreader Anlässe auch der Hinweis auf das Gegenteil möglich.

Folgender Artikel der Deutschen Welle zum Thema ist interessant zu lesen und berichtet über beide Theorien:
<https://www.dw.com/de/coronavirus-in-aerosolen-nachgewiesen/a-54551830>

Gemäss Prof. em. Dr. Jürgen Reichling, Experte in Virusforschung und für ätherische Öle, ist eine Raumluftdesinfektion zu wenig, um komplett grippefrei durch den Winter zu kommen. Es wäre deshalb, gemäss ihm, eher eine regelmässige Inhalation mit ätherischen Ölen (bspw. einem Riechstift) vielversprechend.

Alles nachzulesen auf der Webseite der österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege: <https://oeqwa.at/influenza-corona-und-co/>

Die Wirksamkeit von ätherischen Ölen zur Raumluftdesinfektion ist in mehreren Studien wissenschaftlich belegt. Zwei Studien zeigen auf, dass durch Vernebelung von ätherischen Ölen die Anzahl Keime in der Raumluft deutlich reduziert werden (Gemini, Blanchard, Quellenangabe ebenfalls im obenstehenden Artikel).

Eine weitere Studie von Lanzerstorfer zur Raumluftdesinfektion in Spitalzimmern wurde mit ätherischem Zitronenöl und Weisstannenöl gemacht.

(Lanzerstorfer, The influence of air-dispersed essential oils from lemon (Citrus limon) and silver fir (Abies alba) on airborne bacteria and fungi in hospital rooms, 2018, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10934529.2018.1546498>).

Diese beiden Öle - jedoch auch andere - enthalten von Natur aus leichte, «wendige», und eben, raumluftdesinfizierende Monoterpenole. (Ätherische Öle sind chemische Vielstoffgemische und bestehen natürlicherweise aus vielen verschiedenen Inhaltsstoffen in unterschiedlicher Zusammensetzung, die es Keimen erschweren, eine Resistenz dagegen zu entwickeln). Im Wald umgeben uns ebendiese Terpene und stimulieren unsere Immunzellen. Waldbaden ist in, jedoch im Alltag nicht immer umzusetzen.

Wie die Terpene unseren Körper positiv beeinflussen, lässt sich vielerorts nachlesen, bspw. hier: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Wissenswertes-rund-um-die-Heilkraft-des-Waldes,wald806.html>

Zitrus- und Nadeldüfte in der Raumluft vernebelt, sind auf jeden Fall gut verträglich für Gross und Klein und werden von den meisten Menschen gemocht. Einen wissenschaftlichen Nachweis zur Wirksamkeit eines bestimmten ätherischen Öles gegen Covid-19 gibt es jedoch nicht. Gut kombinieren lässt sich so ein Duft zum Beispiel mit einem Cineol-haltigen (z.B. Cajeput, Niaouli, Ravintsara, etc.) oder Aldehyd-haltigen Öl (z.B. Lemongrass, Melisse, nicht überdosieren).

Es gibt von diversen Firmen bereits gemischte Duftkompositionen, z.B. «Schniefnase adé», «Büro» oder «Tief atmen» von Feeling (<https://www.feeling-schweiz.ch/shop/schniefnase-ade-duftkomposition.html?acc=19>).

Wer mehr über dieses Thema wissen möchte, kann sich auf meiner Webseite umsehen (www.dufterleben.ch), oder einen Kurs bei mir besuchen (Termine ebenfalls auf meiner Webseite ersichtlich). Eine längere Auflistung hier sprengt sonst den Rahmen.

Eine sanft duftende, natürliche Raumluftdesinfektion, gerade im Winter, in geschlossenen, schlecht gelüfteten Räumen, schadet – egal ob Grippezeit oder nicht - nie. In Schulzimmern, Büros oder Wohnräumen kann man mit einem entsprechenden ätherischen Öl auch noch ein bisschen die Befindlichkeit steuern. Ist Konzentrationssteigerung gewünscht, Harmonie oder eher gute Laune? Die Möglichkeiten sind vielfältig, denn ätherische Öle können neben der Gesundheit ebenso unser psychisches Wohlbefinden beeinflussen.

Unzählige Studien dazu findet man z.B. im Buch «Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, von Eliane Zimmermann, 2011, Haug Verlag, aufgeführt.

Noch ein kurzes Wort zur Anwendungsart. Für eine Raumluftdesinfektion gibt es verschiedene Optionen: Eine Duftlampe sieht schön aus, ist aber wegen der offenen Flamme nicht überall geeignet. Auch ein Duftstein oder ein Aromahänger (oder im «Notfall» ein gefaltetes WC Papier, mit einem Tropfen ätherischem Öl drauf) funktioniert. Hier ist der Duft einfach sehr zentral an einem Ort. Mit einem Aromavernebler, auch Aromadiffusor genannt, verteilt sich das ätherische Öl besser im Raum. Ich muss zugeben, die neueste Version von Verneblern begeistert mich! Der «Art Scent» von Feeling ist mobil, da er einen Akku enthält und man kann das ätherische Öl Fläschchen direkt reinschrauben, so dass man sich nicht mal mehr um frisches Wasser bemühen muss.

Mein persönlicher Geheimtipp, ich habe ihn erst seit kurzem und liebe ihn (<https://www.feeling-schweiz.ch/shop/art-scent-aroma-diffuser-aktion.html?acc=19>).

Falls eine allgemeine Raumbeduftung nicht in Frage kommt oder man oft unterwegs ist, ist eine Inhalation mit einem Aromastick sehr unkompliziert. Dafür gibt es Riechstifte aus Glas oder Plastik, die sich mit ein paar Tropfen einer Duftkomposition befüllen lassen. Diese Inhalierstifte sind vielerorts erhältlich und superpraktisch.

Wenn ihr meine Informationen hilfreich gefunden habt, einen nachhaltigen, zuverlässigen Anbieter sucht, und mich unterstützen möchtet, dann könnt ihr die benötigten ätherischen Öle und allenfalls benötigtes Zubehör (z.B. Diffusor oder Inhaliersticks) über www.feeling-schweiz.ch bestellen. Feeling gibt mir die Möglichkeit, bei einer Bestellung bei der mein Name angegeben wird, eine kleine Provision zu erhalten, so dass ich nicht gratis arbeite. Ausserdem verkaufen sie mein Buch «Aromatherapie leicht gemacht» und ich kann ihre qualitativ hochwertigen Produkte von Herzen empfehlen. Aber empfehlen kann ich auch andere. Als markenunabhängige Aromatherapeutin sage ich: Kauft eure Sachen dort, wo es für euch stimmt - es gibt nicht nur einen guten Hersteller. Auf jeden Fall Danke für eure Aufmerksamkeit. Kommt gesund durch den Winter!

Ursula Voneschen

Dipl. Aromatherapeutin SELA, Kursleiterin, Vorstandsmitglied ARTHES und Autorin von «Aromatherapie leicht gemacht»

www.dufterleben.ch Duft erleben – dufter Leben!

Ps.: Ich bin keine Wissenschaftlerin, sondern diplomierte Aromatherapeutin und Mutter. Mit meinen Recherchen versuche ich, für mich das bestmögliche aus der kommenden Infektionszeit zu machen und, wie jeden Winter, eine Ansteckungsgefahr innerhalb der Familie, aber vielleicht auch in der Schule oder am Arbeitsplatz, gering zu halten. Meine Gedanken zum Thema lösen eventuell auch bei anderen etwas aus, deshalb habe ich beschlossen, sie aufzuschreiben. Selbstverständlich erhebe weder Anspruch auf die Richtigkeit meiner Recherche und den Inhalt der erwähnten Berichte, noch übernehme ich Haftung für allfällige Anwendungsfehler und allenfalls entstehende Schäden.