

# Newsletter

aromaFORUM

Österreich

Jahr 2020 | Ausgabe 27.20 | Datum: März 2020



## Sehr geehrte Damen und Herren,

für viele sind die Zeiten grad echt hart. Es gibt ständig News, von mit und über Corona. Man kann dem Thema nicht aus dem Weg gehen.

Auch wenn es schwer fällt, so ist doch das Wichtigste ruhig zu bleiben und sich nicht durch unnötige Aufdeckerberichte, Verschwörungsthesen oder Videos in Panik versetzen zu lassen. Falls möglich, nicht ansehen, nicht durchlesen, nicht weiterleiten.

Verlassen sollten wir uns auf offizielle Infos, durch das BMI oder seriöse Institute wie Robert Koch, Marx Plank, MedUni Wien uä. Dazu gerne auch ein paar wichtige Internetadressen in diesen Tagen:

<https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Aktuelle-Maßnahmen.html>

<https://www.wko.at/service/aussenwirtschaft/coronavirus-wirtschaftskammer-als-anlaufstelle.html>

<https://orf.at/corona/>

Die gute Nachricht sollte aber sein, wir haben mit den ätherischen Ölen starke Partner an unserer Seite, die uns perfekt begleiten können.

1. Um unser Immunsystem zu unterstützen
2. Um die Stimmung anzuheben
3. Um Ruhe/Entspannung zu fördern
4. Um auf natürliche desinfizierende, antivirale Mittel zurückzugreifen.

In vielen Kursen und Büchern haben wir immer wieder von der antiviralen, antibakteriellen und antimykotischen Wirkung von äth. Ölen gesprochen.

Der eine oder andere von euch, wird sie sicherlich auch zur Reinigung oder Raumluftdesinfektion nützen.

Wer also in diesen Tagen Ravintsara, Weißtanne und Zitrone (nur als Beispiel, es gibt auch noch viiiiele andere Möglichkeiten und Kombinationen) zu Hause hat und sie zu nützen weiß, ist bestens versorgt.

### **Denn aktuell sind Immunabwehr und (Hände)hygiene noch das effektivste Mittel.**

Über Whats app haben wir in den letzten Tagen bereits Rezepte und Studien wie Infobereiche mit unseren Mitgliedern geteilt.

Dies und andere Infos werden wir in dieser Ausnahmezeit auch weiterhin via Whats app unmittelbar mit allen Mitgliedern teilen.

Sollten sie diese Infos nicht erhalten haben, bitten wir sie uns zu benachrichtigen und die Handynummer 0664 73807220 als Kontakt abzuspeichern.

Auch versuchen wir auf der Plattform Youtube einige kleine Videos von Veranstaltungen zu präsentieren, um die Zeit bis zum nächsten durchführbaren Event vielleicht etwas zu verkürzen:

<https://youtu.be/XeHjoixZulq>

Ein paar unserer Videos

haben sich leider als zu lang herausgestellt - daher haben wir 2 Vorträge vom letzten Aromaherbst auf die Dropbox der Mitglieder eingestellt:

<https://www.dropbox.com/s/xtjdudu26telq5o/Aromaherbst%202019%2C%20Brixen%20Italien%20-%20Vortrag%20Otto%20Pomella.mp4?dl=0>

<https://www.dropbox.com/s/1xhodchk97pphmh/Aromaherbst%202019%2C%20Brixen%20Italien%20-%20Vortrag%20Vinschger%20C3%96lm%C3%BChle.mp4?dl=0>

Bei all den hier angebotenen Hinweisen und Rezepten müssen wir aber auch eindringlich darauf hinweisen, dass dieses neue Coronavirus noch zu wenig erforscht ist. Auch die Wirkung einzelner ätherischer Öle hierauf (noch) nicht nachgewiesen werden kann.

Eine antibakterielle und auch antivirale Wirksamkeit einiger ätherscher Öle ist wissenschaftlich belegt. Eine allgemeine Übersicht über aktuelle Studien zur Wirksamkeit ätherischer Öle gegen (tierische) Corona- und andere behüllte RNA-Viren findet sich auf der Homepage unserer Kolleginnen und Kollegen von der ÖGWA.

MfG und allen viel Gesundheit

Der Vorstand des  
aromaFORUM Österreich

Vertrauen sie aktuell den seriösen Quellen von zB.:

Sozialministerium.at  
ORF.at  
WKO.at  
Arbeiterkammer.at

## Basiswissen Aromapflege

Man kennt das ja: Duftlampe, Duftkerze, Aroma, Wellness, Parfüm, Gewürze, Tees und Co. Überall duftet es, überall riecht es!

Jeder hat's schon mal probiert. Jeder weiß etwas davon. So mancher liebt es innig, doch andern graut's davor.

Doch Aromapflege ist mehr, ist anders. Aromapflege ist der gezielte Einsatz von ätherischen Ölen:

für das allgemeine körperlich - seelische Wohlbefinden und für die Schönheit.

zur Behandlung von körperlichen Beschwerden (Erkältungen, kleine Wunden, Muskelschmerzen).

zur Harmonisierung bei sogenannten Befindlichkeitsstörungen (depressive Verstimmung, Unruhe, Ängste, Wut, Schlafstörungen)

bei allen pflegerischen Handlungen wie Hautpflege, Bäder, Waschungen, Wickel, Inhalation, Einreibung, leichte Massage und Verbände.

Die Aromapflege geht immer vom ganzen Menschen aus, denn oft ist es auch seine Seele, die mit körperlichen Beschwerden um Hilfe ruft.

### Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind das Essenzielle der Pflanze - ihre Lebenskraft, ihre Energie, ihre Seele. Ätherische Öle sind kleinste Öltröpfchen, die in den Ölbehältern einer Pflanze gebildet werden. Sie sind in Blüten, Samen, Fruchtschalen, Blättern, Wurzeln, Harzen, Rinden oder im Holz enthalten.

Viele Pflanzen sind Spezialisten in der Duftherstellung. Die Duftstoffe konzentrieren sich im Regelfall in einem Teil der Pflanze (Blüte, Wurzel, Rinde, Kraut, Blätter,

Nadeln, ...). Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen wie zum Beispiel die Bitterorange die uns mehrere Produkte mit unterschiedlichen Inhaltsstoffen liefert.

### Bitterorangenbaum

Blüte - Neroliöl, Orangenblütenwasser

Fruchtschale - Bitterorangenöl

Blätter + Zweige - Petit Grain Öl

Ätherische Öle sind keine fetten Öle, d.h. sie hinterlassen auf einem Löschpapier keine Fettflecken, sondern verflüchtigen sich allmählich (wohl aber kann der enthaltene Farbstoff zurückbleiben).

Chemisch gesehen bestehen Ätherische Öle aus vielen verschiedenen organischen Verbindungen - Rose zum Beispiel aus mehr als 400.

Physikalisch betrachtet sind Ätherische Öle bei Raumtemperatur leicht flüchtige Stoffe, die eine geringere Dichte haben als Wasser und somit auf Wasser schwimmen - nicht wasserlöslich sind. Sie lösen sich jedoch gut in fetten Ölen, Sahne, Honig, Alkohol oder Milch.

Die ätherischen Öle gehören zu den Sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und erzeugen den Duft einer Pflanze maßgeblich. Sie enthalten eine Fülle an Inhaltsstoffen und haben die verschiedensten Eigenschaften und Aufgaben.

+Informationsebene - anlocken von Nützlingen (Sexualpartnern)

+Abwehren von Schädlingen (Fraßfeinde)

+Schutz vor Krankheiten (Bakterien, Viren, Pilze)

+Schutz vor Hitze und Kälte, Bildung eines Mikroklimas

(Rose, Lavendel)

+Energiereserve im weiteren Sinn

+Flüssigkeitsverteiler

+Wundheiler bei Verletzungen

Um Ätherische Öle zu gewinnen werden die Bestandteile der Pflanze destilliert, ausgepresst (Zitrusfrüchte) oder extrahiert (v.a. Blütenöle). Gepresste Öle sind in der Regel 2 Jahre haltbar, destillierte ca. 10 Jahre und extrahierte ungefähr 8 Jahre.

### Emulgatoren und Dosierung ätherischer Öle

Ätherische Öle haben die Eigenschaft hydrophob und lipophil zu sein - also fettliebend und Wasser abweisend. Dies zeigt sich auch, wenn wir ätherische Öle in Wasser tropfen - es bilden sich Fetttröpfchen, wie in einer Hühnersuppe.

Da wir ätherische Öle wegen ihres hohen Gehalts, NIEMALS pur anwenden - ein Tropfen z.B. Pfefferminze enthält ätherisches Öl aus über 7 großen, prall gefüllten Einkaufstaschen(!) - benötigen wir ein „Verdünnungsmittel“. Diese Verdünnungsmittel werden auch Trägerstoffe oder Emulgatoren genannt. Diese sind in der Regel sehr fetthaltig oder zumindest Fett bindend.

### EMULGATOREN:

Sahne, Honig, Topfen, ...

Milch mit hohem Fettgehalt

Mayonnaise, Senf

Zucker, Salz

Pflanzenöle

Butter

Zuckerlösung, Sirup

## ...Basiswissen

prickelndes Mineralwasser  
Weingeist/Alkohol über 80%

Verschiedene pflanzliche Emulgatoren: Solubol, Rizinusderivate, ...

Generell werden ätherische Öle vor der Anwendung auf die Haut mittels Trägerstoff „verdünnt“.

Ätherische Öle lassen sich in allen Lebenslagen verwenden – sie eignen sich sehr gut zum Putzen, für frischen Duft in der Wäsche, als Parfum, als Deo, als Duschbad oder Shampoo. Man kann sie zum Kochen verwenden, um den Gerichten noch den letzten „Touch“ zu geben. Sie fördern das Wohlbefinden und die Selbstsicherheit, lindern Schmerzen und Ängste, geben wollige Wärme und helfen uns in der Bekämpfung von Alltagsbeschwerden und Erkrankungen.

Um sie jedoch richtig und bedürfnisgerecht einsetzen zu können ist auch hier ein fundiertes Wissen von Nöten. Ätherische Öle sind zwar weitgehend unbedenklich, ungefährlich und leicht / schnell in der Handhabung, aber auch hier kann Unwissenheit und falsche – meist übermäßige – Dosierung zu ernsthaften Komplikationen führen. Auch die Qualität der verwendeten Öle ist entscheidend. Weiters sollte vom Kauf billiger Ätherischer Öle und billiger Fertigprodukte mit Ätherischen Ölen abgeraten werden.

Um die Freude am Duft nicht durch eine negative Überraschung trüben zu lassen und sie zur Gesundheitserhaltung und zur Pflege sachgemäß anzuwenden sollten folgende Tipps nicht

außer Acht gelassen werden.

Keine innerliche Einnahme, außer vom ausgebildeten Aromaexperten angeordnet, maximaler Verdünnung in Gurgellösungen u. Aromaküche.

Bei Allergikern oder Personen mit empfindlicher Haut immer vor der Anwendung die Kontaktprobe in der Ellenbeuge durchführen. Nach ca. 30 Minuten lässt sich eine Hautirritation feststellen oder das Öl wird von jener Person vertragen.

Kontakt mit Schleimhäuten vermeiden – besonders die Bindehaut!

Für Kinder unerreichbar aufbewahren und Sicherheitsverschlüsse verwenden.

Erst Hilfe bei versehentlichem Verschlucken – fettes Öl nach trinken, Kontakt mit den Augen - mit fettem Trägeröl getränkten Wattepad zur Nase hin auswischen bzw. mit Milch ausspülen, Überdosierung auf der Haut wird ebenfalls mit reichlich fettem Öl verdünnt

### Die Wahl des passenden Duftes:

Nunmehr stellt sich nur noch die Frage WELCHES der vielen verfügbaren ätherischen Öle soll es den nun sein?

Darf's ein bisschen blumig sein, etwas herber, holzig – rauchig vielleicht oder doch süßlich-lieblich?

Soll's mich munter machen oder doch eher entspannen? Möchte ich einfach nur einen Wohlgeruch um mich haben oder muss ich eine

andere „Stinkbombe“ über-tünchen?

Ist's für mich, meinen Partner, meine Eltern, die beste Freundin, für Mann, Frau oder Kind?

Solls gesprüht, verduftet, benetzt, gegessen, gecremt und verrieben werden?

Baruch ich's am Rücken, an den Beinen, als Deo oder doch für die Haut allgemein?

Fragen über Fragen.

Und schlussendlich entscheidet nicht mein Wissen über die ätherischen Öle. Auch nicht die Verfügbarkeit, was ich gerade zur Hand habe. NEIN! Einzig und alleine meine Nase sagt schlussendlich, JA oder NEIN zum angebotenen Duft.

Da kann in jedem Buch geschrieben stehen, dass Angelika perfekt bei Ängsten, Bergamotte unverzichtbar bei Depressionen, Lavendel für Entspannung und Schlaf, Thymian und Eukalyptus bei Erkältungen und Rose für die Liebe stehen, Geranien selbst Machos verzaubern und Grapefruit die Attraktivität beim anderen Geschlecht erhöht. Wenn meine Nase nein sagt, so ist es auch nein.

Daher kann man noch so viele Rezeptideen teilen und empfehlen, in Wahrheit, greifen Sie einfach zu dem, was sie und ihre Nase gerade anspricht.

Riechen sie daran. Kosten sie den Wohlgeruch. Genießen sie den Duft. Und lassen sie dass ganze Wissen einfach einmal nur ... wirken.

Zusammengefasst von  
Claudia Eder

Wir bitten alle,  
sich an die behördlichen Vorgaben  
zu halten:

So wenig wie  
möglich raus.  
So wenig wie  
möglich Kontakt.

Auf die eigene Hygiene achten.  
Und mich wie  
auch andere schützen.



Angelika  
© Claudia Eder

## Antivirale Maßnahmen, Stärkung des Immunsystems

Liebe Mitglieder, zum gegenwärtigen Thema Coronavirus, Immunsystem und Panikmache, einige Rezepte zur Prophylaxe für euch zum Nachmachen.

Vorerst ganz wichtig - lasst euch nicht verrückt machen und von der Panikmache mitreißen. Angst schwächt nachweislich das Immunsystem!

Das Coronavirus zählt zu den sehr empfindlichen Viren; sie vertragen weder zu kalte noch zu heiße Temperaturen.

### Ätherische Öle mit (tlw. stark) antiviraler Wirkung:

Angelikawurzel - Angelica archangelica L.

Bergbohlenkraut - Satureja montana L.

Cistrose - Cistus ladanifer L.

Cajeput - Melaleuca leucadendra

Zitroneneukalyptus - Eukalyptus citriodora

Eukalyptus sp. Eukalyptus radiata!

HO Baum/Blätter - Cinnamomum camphora Ct. Linalool

Lemongras - Cymbopogon flexuosus

Litsea - Litsea cubebae

Melisse - Melissa officinalis

Manuka - Leptospermum scoparium + Zitronenmanuka - Leptospermum petersonii

Nelkenknopse - Syzygium aromaticum L.

Niaouli - Melaleuca quinquenervia viridiflora  
Oregano - Origanum vulgare L.

Ravintsara - Cinnamomum camphora Ct. 1,8 Cineol

Teebaum - Melaleuca alternifolia

Thymian - Thymian vulgaris Ct. Thujanol

Zimtrinde - Cinnamomum zeylanicum

Zusätzlich noch Zitrusöle (Zitrone) und alle Nadelöle (Weißtanne).

Studien über die antivirale Wirkung diverser Inhaltsstoffen von ätherischen Ölen findet ihr von Prof. Dr. Jürgen Reichling, Prof. Dr. Paul Schnitzler und Team (Uni Heidelberg) im Internet.

### Beispiel für ein Rezept für Flüssigseifen:

200 ml Basisflüssigseife (Kokosbasis)

10 Tr. Lemongras oder Zitroneneukalyptus

5 Tr. Ravintsara Ct. 1,8 Cin

5 Tr. Manuka oder Teebaum (frisch!)

5 Tr. Orange süß

Ev. noch 1 Tr. Thymian oder Oregano dazu - je nach Belieben (bei Kindern weglassen!)

Eine gut gepflegte Schleimhaut der Atemwege ist die beste Abwehr gegen diverse Krankheitserreger.

Borkig poröse, trockene Schleimhaut ist leicht verwundbar und somit eine gute Eintrittspforte für Keime.

Kokosfett oder Olivenöl oder beides zusammen, ist eine gute Basis für die Pflege der Nasenschleimhaut.

### Rezept für einen Nasenbalsam: (Öl - 30 ml Sesamol als Basis)

2 EL natives Kokosfett

1 TL Olivenöl  
einige Tropfen Calophyllumöl (antiviral, riecht nach Curry)

1-2 Tr. Zitroneneukalyptus

2 Tr. Ravintsara Ct. 1,8 Cin

1 Tr. HO Baumblätter

Tgl. 1-2 mal mit einem Wattestäbchen in die Nasenöffnungen gut verteilen

### Rezept Raumspray: nach E. Zimmermann Blog, 25.2.2020

50 ml Wodka oder 96% Weingeist

10 Tr. Ravintsara

2 Tr. Melisse 100% oder Zitroneneukalyptus

3 Tr. Teebaum (frisch!) und/oder Manuka

1 Tr. Cistrose oder Zimtrindenöl (bei Kindern Zimtrindenöl weglassen)

2 Tr. Atlaszeder

5 Tr. Zitrone bio

Wenn man noch zusätzlich etwas Jojobaöl hinzufügt, hat man ein sehr wirksames Händedesinfektionsmittel. Es duftet wunderbar!

### Rezept von Evelyn Deutsch:

70 ml Raumspraybasis oder einfach 40%igen Wodka

15 gtt Ravintsara Ct. 1,8 Cineol

5 gtt Thymian Ct. Thymol (bei Kindern Thym. Ct. linalool)

5 gtt Weißtanne

20 gtt Zitrone

### Rezept von Doris Karadar:

Zur Händedesinfektion

75 ml 96% Weingeist

15 ml reines Aloe Vera Gel

20 Tr. Litsea

20 Tr. Ravintsara Ct. 1,8 Cineol

10 Tr. Teebaum



Cajeput  
© Monika Werner



Orange süß  
© Claudia Eder

## ...mit ätherischen Ölen

10 Tr. Thymian Ct. Thymol/  
linalool

10 Tr. Zirone bio

Statt Weingeist oder Wodka  
kann man auch Melissen-  
hydrolat oder Teebaumhyd-  
rolat nehmen, bzw. 1:1 mit  
dem Alkohol mischen.

Sanddorn © C. Eder



### Bewährte Abwehrstärker:

Weleda Sanddorn Ursaft

Hochwertiges Schwarzküm-  
melöl - nicht länger als 3  
Monate einnehmen

Bio Cistroseentee

Salbeitee - nur kurmäßig!

Wenn man schon etwas  
kränkelt, - Propolistinktur  
und Manukahonig (hohe  
MGO Zahl),

Cistroseentee, Salbeitee

### Rezepte: Immunstärkung

50 ml Mandelöl

4 Tr. Ravintsara Ct. 1.8 Ci-  
neol

2 Tr. Cajeput

5 Tr. Thymian Ct. Linalool

2 Tr. Melisse 100%

3 Tr. Angelikawurzel

Oder auch:

50 ml Mandelöl

3 Tr. Weihrauch arabisch

2 Tr. Lavendel fein

3 Tr. Zitrone

2 Tr. Benzoe Siam oder Ton-  
ka

2 Tr. Manuka

1-2 x tgl. auf die Fußsohlen  
einreiben

### Raumbeduftung:

3 Tr. Fichte sibirisch oder  
Weißtanne

3 Tr. Zirbelkiefer

3 Tr. Zitrone

1-2 Tr. Eukalyptus radiata

Von dieser Mischung 4-6 Tr.  
in die Duftlampe - Raumgrö-  
ße beachten

### Rezept für ein Vollbad:

3 Tr. Vetiver

1 Tr. Ylang Ylang

3 Tr. Sandelholz

3 Tr. Bergamotte

Diese Mischung in einen  
halben Becher Schlagobers  
und in das eingelassene  
Badewasser geben.

Vetiver ist stark immunmo-  
dulierend, entspannend und  
stark psychisch erdend.

### **Rezept bei immer wieder- kehrenden Ängsten:**

#### Roll On:

9 ml Jojobaöl

3 Tr. Neroli 100%

4 Tr. Petit Grain

6 Tr. Orange süß

2 Tr. Atlaszeder

Bei Bedarf auf Solarplexus,  
unter die Nase oder Innen-  
seite unterhalb der Handflä-  
chen

Körperöl: für abends nach  
dem Duschen auf die noch  
feuchte Haut

50 ml Mandelöl

3 Tr. Narde

2 Tr. Neroli 100%

3 Tr. Tonka

3 Tr. Atlaszeder

3 Tr. Zitronenbasilikum

10 Tr. Orange süß

Mischung 2-3 Tage reifen  
lassen und dann anwenden,  
riecht wunderbar!

### Literaturquellen:

Eliane Zimmermann Blog,  
Beitrag 25.2.2020

Evelyn Deutsch - Website,  
Aromablog, 15.3. 2020

Doris Karadar - Website  
8.3.2020

Susanne Melnick, Basisskrip-  
ten Immunstärkung, 2018

Der Text wurde uns von

**Susanne Melnick**

susanne\_melnick@yahoo.com

zur Verfügung gestellt



Susanne Melnick

## Studien und Publikationen

Unsere Mitglieder haben Zugang zur Dropbox – dort befinden sich etliche Studien zur Wirksamkeit ätherischer Öle und der Anwendung im Gesundheitswesen. So ist es möglich die Aromapflege komplementär einzusetzen.

Hinweisen möchten wir aber auch jetzt, dass gerade in dieser Ausnahmesituation die Vorschriften und Empfehlungen des Gesundheitsministeriums und der Ärzte zu befolgen sind. Alle alternativen Methoden können hier begleitend mitwirken, uns stärken und unterstützen, die schulmedizinischen Handlungen jedoch niemals ersetzen.

Die FAZ Frankfurter Allgemeine Zeitung hat in ihrer Onlineausgabe vom 16.3 einen interessanten Beitrag vom Virologen Dr. Hendrik Streeck gebracht.

Er berichtet von Symptomen der Geruchseinschränkung bzw. einem Geschmacksverlust vor dem Ausbruch einer Coronaerkrankung.

Ähnliche geruchliche Veränderungen kennt man ja zB bereits aus der Forschung rund Parkinson.

Den Text zum Nachlesen finden Sie online unter: <https://m.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/coronavirus/virologe-hendrik-streeck-ueber-neue-symptome-entdeckt-16681450.html?GEPC=s13>

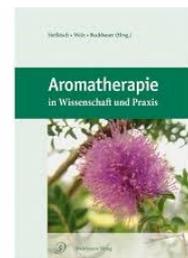
Hier eine frei im Internet verfügbare Publikation:

[https://www.carstens-stiftung.de/artikel/es-liegt-was-in-der-luft-einschutzbringender-duft/?utm\\_source=CleverReach&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=12-03-2020+B2C+Coronavirus&utm\\_content=Mailing\\_11813689](https://www.carstens-stiftung.de/artikel/es-liegt-was-in-der-luft-einschutzbringender-duft/?utm_source=CleverReach&utm_medium=email&utm_campaign=12-03-2020+B2C+Coronavirus&utm_content=Mailing_11813689)

Auch findet sich im Anschluss ein Bericht von DR. Wolfgang Steflitsch, der vom ÖGwA bereits in den ersten Tagen der Coronakrise publiziert wurde und über deren Homepage jederzeit abruf-

bar ist.

Ebenfalls empfehlen können wir das Buch von Dr. Wolfgang Steflitsch aus dem Stadelmann Verlag—hier werden zu allen gängigen Krankheitsbildern aktuelle Studien aufgelistet.



## Räuchertipps von Christine Tisch

Liebe Duft-Freunde,  
nicht nur ätherische Öle unterstützen uns in dieser herausfordernden Zeit, sondern auch viele Räucherpflanzen finden schon wesentlich länger Einsatz in solchen Situationen.

Seit Jahrtausenden werden Harze, Nadeln, Kräuter und Hölzer zur Desinfektion und vor allem zur Beruhigung der Gemüter verwendet.

Allen voran finden wir einen starken Partner im Lavendel, der reinigt und desinfiziert, das Immunsystem stärkt und unseren Geist beruhigt.

Aber gerade in unseren Breiten haben wir die Harze der Föhren, Lärchen und Tannen, welche verräuchert die Luft um uns säubert und stärkend und stabilisierend auf unsere Schleimhäute wirken.

Die Nadeln sorgen für ein frisches, reinigendes Aroma, welche Keime, Bakterien und Viren eindämmen. Die Fichte hat zusätzlich noch einen

starken Krampflosenden und entspannenden Charakter.

Starke Helfer haben wir im Beifuß, Bohnenkraut, Dost und Schafgarbe.

Auch der altbewährte Wacholder in all seinen Teilen wie Blätter (Nadeln), Zapfen (Beeren) und Holz ist als Räucherwerk in diesen Zeiten unumgänglich.



Weißtanne

© C. Eder

Desinfizierend, reinigend, stabilisierend, stärkend und das Motto, niemals aufzugeben, immer weiter wachsend und vor allem der gute, stärkende Duft, welcher unser Gemüt erfreut und alles im Fluss hält.

Die Schalen der Zitrusfrüchte geräuchert, sind den ätherischen Ölen sehr ähnlich und absolut reinigend, aber auch je nach Frucht animierend bis beruhigend.

Ich wünsche euch mit diesen Zeilen Mut an die Kraft der Mutter Erde zu glauben und ihr zu vertrauen. Die Welt lebt in Frieden und wir auch, wenn wir sie nur lassen.

Liebe Grüße  
Christine Tisch  
[quelle@aon.at](mailto:quelle@aon.at)



# Aromapflege® Evelyn Deutsch

## Coronavirus: Schutzmaßnahmen mit ätherischen Ölen

Wie Du mit natürlichen Mitteln das Risiko einer Ansteckung reduzieren und Dich und Deine Liebsten vor Krankheitserregern bestmöglich schützen kannst.

### 1. Raumluft reinigen mit ätherischen Ölen

Empfohlene Dosierung für Duftlampe und Vernebler:  
**3 – 7 Tropfen** je nach Raumgröße und ätherischem Öl (bei Thymian lediglich 1 – 2 Tropfen). Beginne mit wenigen Tropfen. Steigere die Tropfenanzahl, wenn der Duft zu zart ist. Im Falle von Coronavirus kannst Du die Raumbeduftung gerne **3 – 5 Mal täglich** machen.

Zur raschen Reinigung der Raumluft eignet sich das **DIY-Raumspray**. Einfach nach Bedarf in die Umgebungsluft sprühen. \*Für Kinder und alte Menschen milden Thymian linalool verwenden

#### DIY Raumspray „Quick Fresh“

70 ml Raumspraybasis bio  
von farfalla  
15 Tropfen Ravintsara  
5 Tropfen Thymian thymol \*  
5 Tropfen Weißtanne  
20 Tropfen Zitrone

#### DIY Handseife

200 ml Cocos-Schaumbasis  
10 Tropfen Thymian linalool  
15 Tropfen Ravintsara  
5 Tropfen Weißtanne  
20 Tropfen Zitrone

### 2. Hände waschen

Alle angegebenen ätherischen Öle in die Cocos-Schaumbasis geben und durch Schütteln vermischen. **Mehrmals täglich** damit die Hände waschen. Eine rosingroße Menge Seife reicht aus. Die angegebene Dosierung ist nur für die Anwendung als Handwaschseife zu empfehlen.

### 3. Immunsystem stärken

#### Schutzschild der Bienen nutzen: Propolis Tinktur einnehmen

**So geht's:** 4 Wochen lang **3 x 20 Tropfen täglich** auf einem Löffel Honig oder einem Stück Brot einnehmen.

>> **Nur für Erwachsene geeignet.**

#### Wohltat für Haut & Atemwege: einreiben mit Atem-Aktiv-Öl

**So geht's:** Über 4 Wochen **3 x täglich** auf Brust- und Rückenbereich auftragen, sowie die Fußsohlen damit einreiben. Anschließend 1 Woche Pause und wenn nötig das Intervall wiederholen.

>> **Für Jugendliche und Erwachsene geeignet.**

>> **Empfehlung für Kinder:** Brustbalsam bio aus unserer Kinderserie.

#### Nicht abwarten:

#### Abwehrkick Tee mit Sanddornsirup trinken

**So geht's:** 1 TL pro Tasse (ca. 200 ml) mit kochend heißem Wasser übergießen und 10 min. zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen. Über den Tag verteilt trinken.

Eine Portion Vitamin C in Form von Sanddornsirup ist ein richtiger Booster für das Immunsystem (3 EL zu 1 Liter Tee hinzufügen).



Ausführliche Infos unter:  
<https://www.aromapflege.com/coronavirus-wie-aetherische-oele-schuetzen-koennen>



# HAND-AROMADESINFEKTIONSSPRAY

um sich vor Viren, Keimen und Bakterien zu schützen

REZEPT VON DORIS KARADAR

ZUM  
SELBER-  
MACHEN



## REZEPT

Zutaten:

20 Tropfen ätherisches Öl Litsea

20 Tropfen ätherisches Öl Ravintsara

10 Tropfen ätherisches Öl Teebaum

10 Tropfen ätherisches Öl Thymian rot bzw. Thymian CT. thymol

10 Tropfen ätherisches Öl Zitrone

75 ml Alkohol (96%) finden Sie in der Apotheke oder im Supermarkt

15 ml reines Aloe Vera Gel (alternativ geht auch Glycerin oder etwas Jojobaöl)

10 ml Melissenhydrolat (alternativ geht auch Rosenhydrolat oder destilliertes Wasser)

Alle angegebenen ätherischen Öle haben eine stark antivirale, antibakterielle und auch antimykotische Wirkung.

Die ätherischen Öle mit dem Alkohol gut vermischen, das Aloe Vera Gel und das Melissenhydrolat dazugeben. Gut schütteln und bei Bedarf mehrmals täglich die Hände damit besprühen und gut verreiben. Das Aloe Vera Gel sorgt dafür, dass der Alkohol und die ätherischen Öle die Hände nicht zu sehr austrocknen.

Bitte achten Sie immer auf die Reinheit und die Qualität echter naturreiner genuiner ätherischer Öle.

Bleiben Sie gesund.

Ihre Doris Karadar Dipl. Erborista und Aromatologin

Bitte nicht in das Gesicht sprühen und auch nicht bei Babys anwenden.

Die Zutaten finden Sie im spezialisierten Reformhaus Bio Paradies in Eppan oder in einem anderen gut sortierten Reformhaus, Bioladen oder in einer Apotheke.

[www.doriskaradar.it](http://www.doriskaradar.it) [info@doris-karadar.it](mailto:info@doris-karadar.it)

## Abwehrstärker von Isabel Tampe

Das habe ich erst kürzlich gemischt zur Abwehr...

### Nasenöl:

30ml Johanniskrautöl – wahlweise Olivenöl, wenn man in die Sonne geht

3gtt Niaouli

2gtt Pfefferminze

3gtt Eucalyptus radiata

3gtt Ravintsara

1gtt Angelikawurzel

Naseneingang. Alternativ gebe ich es dazwischen auch mal auf die Fußsohlen und massiere es zur Abwehrstärkung ein.



Thymianblüte

© C. Eder

### Badesalz:

500 g TMS

10gtt Thymian linalool

10gtt Niaouli

10gtt Eucalyptus glob.

5gtt Angelikawurzel

3gtt Inula graveolens

2-3 EL pro Badewanne

Davon gebe ich 3-4x täglich ein wenig auf ein Wattestäbchen und verteile es in der Nase und außen um den

Allen Gesundheit

Liebe Grüße

Isabel Tampe

## Händedesinfektion—Desinfektionsmittel

Da man immer wieder hört, dass die Bestände an Desinfektionsmittel stark geschrumpft sind... hier 2 Rezepte.

Einerseits das Rezept aus der Aromawelt zum einfachen Nachmachen.

100ml Wodka oder Korn

8 Tropfen Lavendel fein

8 Tropfen Ravintsara

8 Tropfen Thymian Thymol

8 Tropfen Eukalyptus glob.

8 Tropfen Zitrone

Gerold, ein Mitglied hat es bereits nachgemacht und mit etwas Jojoba verfeinert, so fettet die Haut schön nach. Danke für den Tipp.

Andererseits kann man auch jedes klassische Desinfektionsmittel einfach selber nachbauen. Die Zutaten

dazu gibt es in jeder Apotheke, wer selber Gemmometerate herstellt, hat sie vielleicht auch zu Hause (konkret, ORF).

830ml Ethanol oder Korn über 85%

42ml Wasserstoffperoxid 3%

15ml Glycerin

113ml destilliertes Wasser

Kann gerne zusätzlich verfeinert werden mit äth. Ölen

## Tee's und Kräuter

Unsere Referentin Silvia Zweimüller hat uns ein Rezept von Natura naturans weitergeleitet, dass wir hier gerne mit Ihnen teilen möchten:

### Antivirale Maßnahmen

<https://www.natura-naturans.de/naturheilkonzepterapieratips/prophylaxe-bei-virusinfektionen-aus-aktuellem-anlass/>

utm\_source=mailpoet&utm\_medium=email&utm\_campaign=06+Virus

Unter diesem Link findet ihr eine wunderbare Zusammenfassung zum Thema:



Silvia Zweimüller

Teerezept: Antiviraler Kräutertee von Natura Naturans

Cistrosenkraut 50 g

Storchschnabelkraut 30 g

Taigawurzel 40 g

Thymian 20 g

Walnussblätter 30 g

Mischen. 2 TL pro Tasse mit heißem Wasser überbrühen, 8 bis 10 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf längerfristig 3 bis 4 Tassen täglich trinken.

Alle unsere bisher geplanten Aktivitäten, Veranstaltungen und Projekte sind natürlich bis auf weiteres pausiert.

Auch wenn wir aktuell den Aromaf Frühling noch nicht absagen möchten, so haben wir die Werbung und die Vorbereitungen auch hierzu momentan gestoppt.

Sind aber bereit alles wieder hochzufahren und wie geplant durchzuführen, sobald sich die Lage entspannt hat

Der Vorstand

## COVID-19 und ätherische Öle

Influenza-Viren und Coronaviren, die auch SARS- und MERS-Epidemien ausgelöst haben, sind Einzelstrang-RNA-Viren mit Hüllproteinen. Es bestehen aber in Erbanlagen und Aufbau spezifische Unterschiede (siehe unten).

Aufgrund der allgemeinen epidemiologischen, strukturellen und klinischen Ähnlichkeiten kann man aber davon ausgehen, dass viruzid wirksame ätherische Öle günstige Eigenschaften hinsichtlich der Vorbeugung und Infektion mit Covid-19 besitzen. Es gibt jedoch zu Covid-19 und ätherische Öle keine wissenschaftliche Evidenz und insbesondere auch keine Humanstudien.

Wie in den unten angeführten Abstracts beschrieben, konnten ätherische Öle und pflanzliche Extrakte ausgeprägte viruzide Effekte auf Coronaviren, die bei Vögeln schwere Atemwegsinfektionen auslösen, erzeugen [1,2,3].

Wissenschaftliche Ergebnisse aus der Grundlagenforschung und aus dem klinischen Bereich konnten zeigen, dass mehrere Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen eine gute antivirale Wirkung gegen behüllte RNA-Viren am Beispiel von Influenza A/B besitzen [4-11].

Die Untersuchungen von Blanchard [4] und Gelmini et al. [5] bestätigten, dass ätherische Öle grundsätzlich die Keimbelastung in der Raumluft signifikant verringern können, was zum Beispiel zu einer Verminderung von nosokomialen Infektionen in Krankenhäusern führt. Li et al. [6] demonstrierten in einem Mausmodell, dass die gemeinsame intranasale Applikation von Influenza-Vakzin und 1,8-Cineol, einem Inhaltsstoff zahlreicher ätherischer Öle, die Immunreaktion und damit die Virusbekämpfung auf zellulärer und humoraler Ebene deutlich verstärkt. Brochot et

al. [7] zeigten mit Hilfe der Mikrodilutionsmethode, dass eine Ätherischöl-Mischung aus Zimt, Karotte, Eukalyptus und Rosmarin gegen Influenzaviren und gegen Erreger der Postinfluenza-Pneumonie aktiv ist.

Li et al. [8] fanden in ihrer Untersuchung an Mäusen, dass 1,8-Cineol mehrere Mechanismen in Gang setzt, welche vor Influenzaviren schützen, zum Beispiel Spiegel von verschiedenen Interleukinen und anderen Mediatoren sowie Adhäsionsmolekülen in der Nasenschleimhaut und in den tiefen Atemwegen. Garozzo et al. [9] untersuchten den Wirkmechanismus von Teebaumöl gegen Influenzaviren. Teebaumöl bietet vor allem in ersten beiden Stunden nach Viruskontamination einen Schutz. Teebaumöl hemmt die ersten Phasen der Virusvermehrung. Wu et al. [10] fanden heraus, dass bestimmte ätherische Öle die virale Proteintranslation, zum Beispiel beim H1N1 Influenzavirus, hemmen. Garozzo et al. [11] fanden in Terpinen-4-ol des Teebaumöls einen wichtigen Wirkstoff für die antivirale Aktivität gegen den Influenzavirus A/PR/8 Subtyp H1N1.

Prof. em. Dr. Jürgen Reichling, Experte in Virusforschung und für ätherische Öle, Heidelberg, kommentierte das Thema „Covid-19 und ätherische Öle“ wie folgt: „Zu Deiner Anfrage kann ich folgende spekulative Angaben machen. 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 eu-

karyotischen Zellen befindet. Zerstört wird dabei die Virus-hülle, 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.“

### Auswahl an ätherischen Ölen mit antiviraler Aktivität

(Stefflitsch, Wolz, Buchbauer (Hrsg.). Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis, Stadelmann Verlag, 2013: 179-182)

Eukalyptus, Ingwer, Melisse, Myrrhe, Niaouli, Pfeffer schwarz, Ravintsara, Salbei, Teebaum, Thymian, Zitrone, Zimt, Zypresse

Zur Vorbeugung und zur unterstützenden Behandlung gegen Viren wie Influenza können Raumbeduftung und Inhalationen mit ätherischen Ölen mit antiviraler Aktivität eingesetzt werden.

Zahlreiche Studien aus der Grundlagenforschung und Erfahrungsberichte zeigen das viruzide Potenzial von ätherischen Ölen und ihren

„...Ätherischöl-Mischung aus Zimt, Karotte, Eukalyptus und Rosmarin gegen Influenzaviren...“

## ... wissenschaftliche Überlegungen

Inhaltsstoffen, auch wenn klinische Studien noch fehlen. Es wäre fachlich gerechtfertigt und notwendig, solche Studien in Zukunft in Angriff zu nehmen.

### Vorschlag zur Raumbedufung:

Eukalyptus radiata, Myrrhe, Teebaum, Zitrone

zwischendurch Stoßlüften

Vorschlag zur Inhalation:

2 Tr. Eucalyptus radiata oder globulus, 2 Tr. Thymian CT Thymol (Kinder: CT Linalool)

Anwendung: Öle auf einen Teelöffel mit Meersalz, diesen in einer Schüssel mit heißem Wasser vermischen, Inhalation auf traditionelle Art mit großem Handtuch über dem Kopf, 5 bis 15 Minuten, 1 bis 3x täglich; nicht für Kinder unter 12 Jahre; Kinder zwischen 6 und 12 Jahre in Begleitung, einfache Inhalation auch mit Bronchi-Soft® Klardampf-Inhalationsgerät möglich

### Virus-Vermehrung

Viren gelangen nach der Infektion in ihr entsprechendes Wirtsorgan. Dort durchlaufen sie einen langen Replikationszyklus, an dessen Ende die Zusammenlagerung der einzelnen Bestandteile steht.

1. Anheften (Adsorption) an der Wirtszelle: Infektion mit Viren abhängig von Oberflächenmerkmalen der Wirtszelle (z.B. infiziert das HI-Virus alle Zellen mit CD4-Oberflächenmerkmal)

2. Eindringen (Penetration) in die Wirtszelle: Unbehüllte Viren durch Endozytose oder Transmembrantransport, behüllte Viren durch Fusion mit der Hülle der potentiellen Wirtszelle oder durch Endozytose

3. Freisetzung (Uncoating) der Nukleinsäure

4. Vermehrung (Replikation) der Nukleinsäure und Bildung von Virusproteinen

5. Zusammenbau (Assembly) der Viruskomponenten im Anschluss an Translation und Transkription

6. Freisetzung der Viren: Bei behüllten Viren durch Knospung, bei unbehüllten Viren mittels Wirtszelllyse

### Der Aufbau des Influenza-Virus (www.chemgapedia.de)

Das Influenza-Virus ist ein membranumhülltes Virus mit negativer Einzelstrang-RNA.

Die RNA befindet sich in Form von acht einzelnen RNA-Strängen mit einer Länge zwischen 890 und 2341 Nucleotiden im Zentrum des Virus. Diese acht RNA-Stränge sind in eine Protein-Matrix eingebettet, die ihnen das Aussehen flexibler, helicaler Stäbchen verleiht.

Die RNA-Stränge beinhalten den genetischen Code für elf Proteine, die in Kurzform mit HA, NA, M1, M2, PB1, PB2, PA, NP, NS1, NS2 und NS3 bezeichnet werden. Das Virus selbst enthält allerdings nur die ersten acht Proteine. Die Proteine NS1, NS2 und NS3 werden erst in der infizierten Zelle synthetisiert und nicht in die neu entstehenden Virus-Partikel eingebaut.

Die Proteine PB1, PB2, PA und NP bilden die Matrix, in die die RNA direkt eingebettet ist. Dabei spielt das so genannte Nucleocapsid-Protein NP mengenmäßig mit ca. 1000 Molekülen die größte Rolle. Es wird deswegen als das eigentliche, für die Form der Protein-RNA-Stäbchen maßgebliche Strukturprotein angesehen.

Die mit jeweils nur ca. 30 bis 60 Molekülen vertrete-

nen Proteine PB1, PB2 und PA sind hingegen entscheidend für die Replikation der vRNA (Virus-RNA) innerhalb der Wirtszelle

Diese gesamte RNA-Protein-Matrix (Ribonucleoprotein- bzw. RNP-Kern) im Zentrum des Virus ist vollständig in das aus ca. 3000 Molekülen des sogenannten Matrix-Proteins M1 aufgebauten Protein-Capsids eingehüllt. Das Matrix-Protein M1 ist dabei ein wichtiger Faktor für die strukturelle Stabilität des Influenza-Virus.

### Literatur

*Struktur und Lebenszyklus von Influenza-Viren. In: Biochemie. D. Voet J. Voet G. (Hrsg.). VCH Weinheim, 1992. 1030-1031*

*Fujiyoshi, Y.; Kume, N. P.; Sakata, K.; Sato, S. B. (1994): Fine structure of influenza A virus observed by electron cryo-microscopy. In: EMBO. 13, 318-326.*

*Bindong, S.; Luo, M. (1997): Structure of a bifunctional membrane-RNA binding protein, influenza virus matrix protein M1. In: Nature Structural Biol. 4, 239-244.*

*Viren mit einzelsträngigem, segmentiertem RNA-Genom in Negativstrangorientierung. In: Molekulare Virologie. S. Madrow D. Falke (Hrsg.). Spektrum Akademischer Verlag, 1997. 240-250.*

### Der Aufbau des Covid-19-Virus (www.wikipedia.org)

SARS-CoV-2 (Sars-CoV-2; vormalig 2019-nCoV, 2019-novel Corona virus, „neuartiges Coronavirus 2019“ sowie Wuhan-Virus) ist die Bezeichnung eines im Januar 2020 in der chinesischen Stadt Wuhan, Provinz Hubei, neu identifizierten Coronavirus.

Das Virus verursacht die Erkrankung namens COVID-

### Literatur

1 Jackwood MW, Rosenbloom R, Petteruti M, Hilt DA, McCall AW, Williams SM. Avian coronavirus infectious bronchitis virus susceptibility to botanical oleoresins and essential oils in vitro and in vivo. *Virus Res.* 2010 Apr;149(1):86-94. doi: 10.1016/j.virusres.2010.01.006. Epub 2010 Jan 21.

2 Lelešius R, Karpovaitė A, Mickienė R, Drevinskas T, Tiso N, Ragažinskienė O, Kubilienė L, Maruška A, Šalomska A. In vitro antiviral activity of fifteen plant extracts against avian infectious bronchitis virus. *BMC Vet Res.* 2019 May 29;15(1):178. doi: 10.1186/s12917-019-1925-6.

3 Loizzo MR, Saab AM, Tundis R, Statti GA, Menichini F, Lampronti I, Gambari R, Cinatl J, Dorr HW. Phytochemical analysis and in vitro antiviral activities of the essential oils of seven Lebanon species. *Chem Biodivers.* 2008 Mar;5(3):461-70. doi: 10.1002/cbdv.200890045.

4 Blanchard JM. Cinnamomum camphora à cinéole (ravintsara), une plante au service de la prévention des infections nosocomiales en milieu hospitalier? *Phytothérapie* 2007; 5: 15–20

5 Gelmini F, Belotti L, Vecchi S. Air dispersed essential oils combined with standard sanitization procedures for environmental microbiota control in nosocomial hospitalization rooms. *Complement Ther Med* 2016; 25: 113–9 doi:10.1016/j.ctim.2016.02.004

6 Li Y, Xu YL, Lai YN, Liao SH, Liu N, Xu PP. Intranasal co-administration of 1,8-cineole with influenza vaccine provide cross protection against influenza virus infection. *Phytomedicine.* 2017 Oct 15;34:127-135. doi: 10.1016/j.phymed. 2017.08.014. Epub 2017 Aug 18.

7 Brochot A, Guilbot A, Haddioui L, Roques C. Antibacterial, antifungal, and antiviral effects of three essential oil blends. *Microbiologyopen.* 2017 Aug;6(4). doi: 10.1002/mbo3.459. Epub 2017 Mar 14.

8 Li Y, Lai Y, Wang Y, Liu N, Zhang F, Xu P. 1, 8-Cineol Protect Against Influenza-Virus-Induced Pneumonia in Mice. *Inflammation.* 2016 Aug;39(4):1582-93. doi: 10.1007/s10753-016-0394-3.

9 Garozzo A, Timpanaro R, Stivala A, Bisignano G, Castro A. Activity of Melaleuca alternifolia (tea tree) oil on Influenza virus A/PR/8: study on the mechanism of action. *Antiviral Res.* 2011 Jan;89(1):83-8. doi: 10.1016/j.antiviral.2010.11.010. Epub 2010 Nov 21.

10 Wu S, Patel KB, Booth LJ, Metcalf JP, Lin HK, Wu W. Protective essential oil attenuates influenza virus infection: an in vitro study in MDCK cells. *BMC Complement Altern Med.* 2010 Nov 15;10:69. doi: 10.1186/1472-6882-10-69.

11 Garozzo A, Timpanaro R, Bisignano B, Furneri PM, Bisignano G, Castro A. In vitro antiviral activity of Melaleuca alternifolia essential oil. *Lett Appl Microbiol.* 2009 Dec;49(6):806-8. doi: 10.1111/j.1472-765X.2009.02740.x. Epub 2009 Sep 18.

## ...COVID-19

19 (oder Covid-19, für Corona virus disease 2019) und ist Auslöser der Coronavirus-Epidemie 2019/2020, die von der WHO als „gesundheitliche Notlage von internationaler Tragweite“ eingestuft wurde. In der Öffentlichkeit wird das Virus meist (nach der Virusfamilie) als Coronavirus oder gelegentlich (nach der Krankheit) als Covid-19-Virus bezeichnet.

Das Virusgenom besteht, wie in Coronaviren üblich, aus einzelsträngiger RNA (ssRNA) mit positiver Polarität. Das Isolat Wuhan-Hu-1 (NCBI GenBank-Nummer MN908947) umfasst 29.903 nt (Nukleotide) mit zwei 265 nt bzw. 229 nt langen untranslatierten Bereichen am 5'-Ende bzw. am 3'-Ende.

Die putativen (vermuteten) Gene könnten für zehn Proteine codieren: ein 7096 Aminosäuren (AS) langes ORF1ab-Polypeptid (Replikase-Komplex), ein 1273 AS langes Oberflächen-Glykoprotein (S für englisch spikes, vergleiche Peplomer), ein 75 AS langes Hüllprotein (E für engl. envelope, vergleiche Virushülle), ein 222 AS langes Membran-Glykoprotein (M), ein 419 AS langes Nukleokapsid-Phosphoprotein (N) und weitere fünf Proteine (ORF3a, ORF6, ORF7a, ORF8 und ORF10).

Die Abfolge der Gene entspricht jener des SARS-Virus und der aller Coronaviren.

Das Genom von Covid-19-Viren hat sehr große Ähnlichkeit mit den Erbanlagen einer bei Fledermäusen aus Indonesien, Indien, Vietnam und China verbreiteten Virusart.

### Literatur

F. Wu, S. Zhao, B. Yu, Y.-M. Chen, W. Wang, Y. Hu, Z.-G. Song, Z.-W. Tao, J.-H. Tian, Y.-Y. Pei, M. L. Yuan, Y.-L.

Zhang, F.-H. Dai, Y. Liu, Q.-M. Wang, J.-J. Zheng, L. Xu, E. C. Holmes, Y.-Z. Zhang: *Wuhan seafood market pneumonia virus isolate Wuhan-Hu-1, complete genome.* In: *Website Nucleotide des National Center for Biotechnology Information (NCBI).* Abgerufen am 4. Februar 2020.

NCBI Database Nucleotide, *txid2697049 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2).* In: *Website Nucleotide des National Center for Biotechnology Information (NCBI).* Abgerufen am 16. Februar 2020.

Matthew Frieman, Ralph Baric: *Mechanisms of Severe Acute Respiratory Syndrome Pathogenesis and Innate Immunomodulation.* In: *Microbiology and Molecular Microbiology Reviews.* Band 72, Dezember 2008, S. 672–685, doi:10.1128/MMBR.00015-08, PMID 19052324 (englisch, open access)

### Abstracts

Virus Res. 2010 Apr;149(1):86-94. doi: 10.1016/j.virusres.2010.01.006. Epub 2010 Jan 21.

Avian coronavirus infectious bronchitis virus susceptibility to botanical oleoresins and essential oils in vitro and in vivo.

Jackwood MW1, Rosenbloom R, Petteruti M, Hilt DA, McCall AW, Williams SM.

### Abstract

Anti-coronaviral activity of a mixture of oleoresins and essential oils from botanicals, designated QR448(a), was examined in vitro and in vivo. Treatment of avian infectious bronchitis virus (IBV) with QR448(a) reduced the virus titer as measured in two laboratory host sys-

tems, Vero E6 cells and embryonating eggs. The effect of QR448(a) on IBV in chickens was also investigated. Administering QR448(a) to chickens at a 1:20 dilution by spray, 2h before challenge with IBV was determined to be the most effective treatment. Treatment decreased the severity of clinical signs and lesions in the birds, and lowered the amount of viral RNA in the trachea. Treatment with QR448(a) protected chickens for up to 4 days post-treatment from clinical signs of disease (but not from infection) and decreased transmission of IBV over a 14-day period. Anti-IBV activity of QR448(a) was greater prior to virus attachment and entry indicating that the effect is virucidal. In addition, QR448(a) had activity against both Massachusetts and Arkansas type IB viruses, indicating that it can be expected to be effective against IBV regardless of serotype. To our knowledge, this is the first report on the in vivo use of a virucidal mixture of compounds effective against the coronavirus IBV.

Virucidal activity of essential oils, which are lipophilic by nature, is probably due to disruption of the viral membrane or interference with viral envelope proteins involved in host cell attachment. Although selection of resistant mutants is possible, it has been reported that inactivation of virus by lipophilic essential oils is time dependent and that infectious virus remaining after treatment are still sensitive to the essential oils making selection of resistant mutants unlikely (Schnitzler et al., 2007).

The experiments described were designed to determine the effect of QR448(a) obtained from Quigley Pharma, Inc. a subsidiary of the Quigley Corporation (Doylestown, PA), on IBV in

## ...und äth. Öle

vitro and in vivo. QR448(a) is a synergistic blend of botanical oleoresins and essential oils in a liquid emulsion of pharmaceutical grade excipients. The exact composition of QR448(a) is available from Quigley Pharma, Inc.

In this study we examined the effect of a natural based product consisting of a synergistic blend of botanical oleoresins and essential oils in a liquid emulsion designated QR448(a) against IBV in vitro and in vivo. To our knowledge this is the first report on the virucidal activity of botanical extracts against a coronavirus in vivo. The data are important because these types of compounds might also be useful to control other coronaviruses like the Severe Acute Respiratory Syndrome coronavirus (SARS-CoV) as well as other enveloped viruses like avian influenza virus and Newcastle disease virus.

BMC Vet Res. 2019 May 29;15(1):178. doi: 10.1186/s12917-019-1925-6.

In vitro antiviral activity of fifteen plant extracts against avian infectious bronchitis virus.

Lelešius R1,2, Karpovaitė A3, Mickienė R4, Drevinskas T4, Tiso N4, Ragažinskienė O5, Kubilienė L6, Maruška A4, Šalomska A3.

### Abstract

#### BACKGROUND:

Avian infectious bronchitis (IB) is a disease that can result in huge economic losses in the poultry industry. The high level of mutations of the IB virus (IBV) leads to the emergence of new serotypes and genotypes, and limits the efficacy of routine prevention. Medicinal plants, or substances

derived from them, are being tested as options in the prevention of infectious diseases such as IB in many countries. The objective of this study was to investigate extracts of 15 selected medicinal plants for anti-IBV activity.

#### RESULTS:

Extracts of *S. montana*, *O. vulgare*, *M. piperita*, *M. officinalis*, *T. vulgaris*, *H. officinalis*, *S. officinalis* and *D. canadense* showed anti-IBV activity prior to and during infection, while *S. montana* showed activity prior to and after infection. *M. piperita*, *O. vulgare* and *T. vulgaris* extracts had > 60 SI. In further studies no virus plaques (plaque reduction rate 100%) or cytopathogenic effect (decrease of TCID50 from 2.0 to 5.0 log10) were detected after IBV treatment with extracts of *M. piperita*, *D. canadense* and *T. vulgaris* at concentrations of extracts  $\geq 0.25$  cytotoxic concentration (CC50) ( $P < 0.05$ ). Both PFU number and TCID50 increased after the use of *M. piperita*, *D. canadense*, *T. vulgaris* and *M. officinalis* extracts, the concentrations of which were 0.125 CC50 and 0.25 CC50 ( $P < 0.05$ ). Real-time PCR detected IBV RNA after treatment with all plant extracts using concentrations of 1:2 CC50, 1:4 CC50 and 1:8 CC50. Delta cycle threshold (Ct) values decreased significantly comparing Ct values of 1:2 CC50 and 1:8 CC50 dilutions ( $P < 0.05$ ).

#### CONCLUSIONS:

Many extracts of plants acted against IBV prior to and during infection, but the most effective were those of *M. piperita*, *T. vulgaris* and *D. canadense*.

Chem Biodivers. 2008 Mar;5

(3):461-70. doi: 10.1002/cbdv.200890045.

Phytochemical analysis and in vitro antiviral activities of the essential oils of seven Lebanon species.

Loizzo MR1, Saab AM, Tundis R, Statti GA, Menichini F, Lampronti I, Gambari R, Cinatl J, Doerr HW.

### Abstract

The chemical composition of the essential oils of *Laurus nobilis*, *Juniperus oxycedrus* ssp. *oxycedrus*, *Thuja orientalis*, *Cupressus sempervirens* ssp. *pyramidalis*, *Pistacia palaestina*, *Salvia officinalis*, and *Satureja thymbra* was determined by GC/MS analysis. Essential oils have been evaluated for their inhibitory activity against SARS-CoV and HSV-1 replication in vitro by visually scoring of the virus-induced cytopathogenic effect post-infection. *L. nobilis* oil exerted an interesting activity against SARS-CoV with an IC(50) value of 120 microg/ml and a selectivity index (SI) of 4.16. This oil was characterized by the presence of beta-ocimene, 1,8-cineole, alpha-pinene, and beta-pinene as the main constituents. *J. oxycedrus* ssp. *oxycedrus* oil, in which alpha-pinene and beta-myrcene were the major constituents, revealed antiviral activity against HSV-1 with an IC(50) value of 200 microg/ml and a SI of 5

Wir bedanken uns bei  
**Dr. Steflitsch**  
für die Zusammenfassung und bei unserem Partner  
**ÖGwA**,  
der diese Publikation auf seiner Homepage veröffentlicht und uns zur Verfügung gestellt hat.

DANKE für die Zusammenarbeit.

Dr. Wolfgang Steflitsch

Wahlarzt für Lungenheilkunde

3061 Ollersbach

Sonnengasse 2d

ordination@lungenspezialist-neulengbach.at

## Mit der Kraft der Natur

Zur Stärkung des Immunsystems verwenden ich und meine Familie verschiedene Oxymel-Arten. Ich habe auch kurz aufgelistet wie Oxymel in der Medizin eingesetzt wird. Bei auftretenden Symptomen muss unbedingt ein Arzt konsultiert werden.

### Oxymel in der Medizin

- Lindert Atemwegserkrankungen: Honig beruhigt Husten, Essig bekämpft Erreger von Infektionen der Atemwege.
- Reduziert Cholesterin
- Wirkt Antibiotisch, Honig wirkt antibakteriell und Essig bekämpft Krankheitserreger
- Honig und Essig heilen Wunden
- Verbessern das Gedächtnis: Honig schützt Gehirnzellen und Essig erhöht die Gehirnleistung
- Wirken antioxidativ
- Schützt den Darm
- Wirken antidepressiv: Honig verbessert die Stimmung (erhöhte Ausschüttung von Dopamin und Opioiden); Essig fördert die Bildung von Serotonin
- Helfen Kalorien einzusparen: Honig reduziert Hungerattacken und verbessert das Sättigungsgefühl; Essig verringert die Kalorienaufnahme um bis zu 300 Kalorien täglich

### Golden – Honey Oxymel:

2 Bio- Zitronen, 1 große Ingwerknolle (oder Kren)

1 EL Curcuma, ein paar Safranfäden

800 g Honig

200 g Essig

200 g Wasser

¼ TL Salz

#### Zubereitung

Honig, Essig, Wasser und Salz vermischen und gut

verrühren. Zitronenschale raspeln, Saft auspressen und die Schalen klein schneiden. Ingwer in kleine Stücke schneiden. Oder alles mit einem Zerkleinerer klein schneiden. Die Pflanzenteile in eine Flasche oder in kleine Gläser füllen und mit dem Honig – Essig Gemisch übergießen. 1 – 4 Wochen stehen lassen. Gut gegen Grippe und bei Erkältung.

#### Anwendung:

Zur Stärkung des Immunsystems täglich 50g Golden Honey Oxymel mit 500g Wasser vermischen und über den Tag verteilt trinken.

#### Wirkung:

- Entzündungshemmend bei Fieber, Grippe, Erkältungen und Halsbeschwerden
- Fördert die Verdauung
- Verbessert die Abwehrkräfte
- Wirkt durchblutungsfördernd und antidepressiv

### Fire Cidre – Feuer Antibiotikum

400 g Honig

600 g Essig

1 gr. Rote Zwiebel

1 Ingwerknolle

½ Krenwurzel

1 ganze Knoblauchzehe

1 EL Senfkörner

1 Zimtstange

1 TL Gewürznelken

1 scharfe Chili

1 Bio-Blutorange oder 1 Bio - Zitrone

#### Zubereitung:

Ingwer und Kren klein reiben, die anderen Zutaten klein schneiden. Von der Orange (Zitrone) kann man auch die Schale in das Oxymel geben. Die zerkleinerten Zutaten in ein Glas schichten und mit dem Honig-Essig

Gemisch übergießen. Das Oxymel soll 2 Wochen kühl und dunkel stehen, anschließend wird das Fire Cidre abgefiltert und in Flaschen gefüllt.

#### Wirkung:

- Intensive antibakterielle Wirkung bei Fieber, Grippe, Erkältung und Halsbeschwerden
- Wirkt desinfizierend und durchblutungsfördernd
- Stärkt die Abwehrkräfte

### Lungensirup nach Hildegard von Bingen

4 EL Wacholdersamen

500 g Wasser

300 g Waldhonig

100 g Essig

Je 2 EL Ingwer und Süßholz (getrocknet und pulverisiert)

#### Zubereitung:

Wacholderbeeren werden pulverisiert und mit Wasser, Honig und Essig in einen Topf gefüllt.

Das Ganze wird zum Kochen gebracht und zugedeckt 15 Minuten kochen lassen. Anschließend Ingwer und Süßholz hinzugeben und auf Sirupkonsistenz einkochen lassen. Den Sirup abseihen und in Flaschen füllen.

#### Anwendung:

Bei Husten ½ Stunde vor dem Essen 1EL unverdünnt einnehmen.

Bei Lungenbeschwerden täglich 30g Lungensirup pur oder verdünnt (1:10) mit warmem Wasser oder Tee trinken.

#### Wirkung:

- Wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und krampflösend
- Hilft bei hartnäckigem Husten, Halsschmerzen und Entzündungen der Lunge und im Brustbereich.

## ... Naturheilmittel

Rezepte von Gabriele Nedoma

Den Lungensirup kann man noch am selben Tag der Zubereitung einnehmen, die anderen Rezepte würde ich mindestens 2-3 Tage stehen lassen, dann kann schon Oxymel entnommen werden, die Kräuter und Gewürze im Oxymel belassen und weiter ziehen lassen.

Man kann auch noch Sternanis bei allen Rezepten hinzufügen, dieser enthält Shikimisäure welche eine antivirale Wirkung hat und auch in Grippemittel eingesetzt wird.

Viel Gesundheit

Sabine Braidt

Referentin der Kräuterausbildung, aFÖ



## Lungen-Husten-Wohl

### OXYMEL compositum „Lungen- und Hustenwohl“



#### ZUTATEN:

- 1 Teil naturtrüber Apfelessig (zB. 100 ml)
- 3 Teile Blütenhonig (zB. 300 g)



Oxymel simplex

- eine Handvoll frischer kleingeschnittener Huflattich (Blütenköpfchen)
- eine Handvoll frischer kleingeschnittener Schlüsselblumen (Blüten)
- eine Handvoll frisches kleingeschnittenes Lungenkraut (Blüten, Blätter)

#### ZUBEREITUNG:

Kleingeschnittener Schlüsselblumenblüten + Huflattichblüten + kleingeschnittenes Lungenkraut in ein desinfiziertes Glas füllen (zB. Einmachglas) anschließend das Oxymel simplex dazu, kurz umrühren (man kann auch mit dem Pürerstab kurz rühren), Glas verschließen.

1 Woche kühl und dunkel stellen, anschließend das Oxymel filtrieren und in eine Flasche füllen,

Flasche etikettieren (Produktname, Hersteller, Inhaltsstoffe, Herstellungsdatum / Ablaufdatum,

Lagertemperatur, Gewicht)

#### HALTBARKEIT:

6 Monate bei kühler und dunkler Lagerung

#### ANWENDUNG:

Bei IMMUNSCHWÄCHE, Husten und Halsschmerzen 1 TL pur mehrmals pro Tag einnehmen.

Bei Erkältungen 30g Oxymel im Verhältnis 1:10 mit Wasser oder Tee verdünnen und über den Tag verteilt einnehmen.

#### WIRKUNG:

Aufgrund der Schleimstoffe sind Huflattich, Lungenkraut, Schlüsselblume bewährte Lungen- und Hustenmittel.

Das gewonnene Oxymel „Lungen- und Hustenwohl“ hat eine reizlindernde Wirkung bei Husten und Entzündungen im Halsbereich, es fördert die Genesung bei Erkältungen, Bronchitis, Asthma, Lungenerkrankungen und Schleimhautentzündungen

und wirkt überaus IMMUNSTÄRKEND!!!

#### Begriffserklärung:

□ Oxymel: Name leitet sich vom Griechischem (oxy=sauer, oxos=Essig) und Honig (meli) ab und bedeutet somit Sauerhonig oder saurer Sirup

□ Oxymel simplex: einfache Mischung von Essig und Honig

□ Oxymel compositum: pflanzliche Extrakte in Essig und Honig

Nadja Hatzmann

Referentin des aFÖ

#### ZUTATEN:

1 Teil naturtrüber Apfelessig (zB. 100 ml)  
3 Teile Blütenhonig (zB. 300 g)

eine Handvoll frischer kleingeschnittener Huflattich (Blütenköpfchen)  
eine Handvoll frischer kleingeschnittener Schlüsselblumen (Blüten)  
eine Handvoll frisches kleingeschnittenes Lungenkraut (Blüten, Blätter)

#### Literaturhinweis:

Das große Buch vom OXYMEL, Medizin aus Honig und Essig, Gabriela Nedoma  
Bildnachweis:  
Nadja Hatzmann  
Quelle:  
Ebenfalls inspiriert von der Internetseite: [www.fräuleingrün.at](http://www.fräuleingrün.at)

## aromaFORUM Österreich

Wagnerstr. 29  
4523 Neuzeug  
Austria

Telefon: 0043— 664 73807220  
Fax: 0043-7259/31779



Hier ein paar Tipps & Kräuterfreunde, die unser Immunsystem stärken & uns helfen fit zu bleiben!

### Kräuterhelfer:

- Eibisch
- Thymian
- Salbei
- Echinacea
- Wacholder
- Sämtliche Lauchsorten (Knoblauch, Zwiebel etc.)
- Sternanis
- Mädelsüß
- Holunder
- Hanf
- Lungenkraut
- Oregano
- Nadelbaumwipferl (Maitribsaft)
- Brennessel
- Vogelmierle
- Ingwer
- Süßholz (nur in Mischungen)
- Japanischer Knöterich (hier Wurzel ausgekocht – aber mit Vorsicht, da viel Oxalsäure!!!)
- Rosenwurz & Tragant (auch bei „seelischer“ Virenbelastung)
- Wasserhanf (homöopathisch)
- Stangensellerie (täglich über 3 Wochen auf nüchternen Magen!!!)
- Kren
- Sanddorn
- Hagebutte
- Kapuzinerkresse

### Und auch das unterstützt uns:

- Hände waschen
- Propolis
- Rote Rüben und Sauerkraut (darmwirksam - immunaufbauend)
- Apfelessig
- täglich Zitronenwasser trinken
- Kraft der Knospen nutzen / Gemmotherapie
- oft und viel Lachen
- Thymusdrüse klopfen



Solltet ihr noch Tipps & Tricks haben, bitte lasst es uns wissen und wir geben es gerne weiter!!!  
DANKE

FN, Freunde Naturgemäßer Lebensweise Bundeszentrale  
Hunnenbrunn - Schlossweg 2 | 9300 St. Veit/Glan | T. +43 (0) 4212 33461 | zentrale@fni.at | www.fni.at



## Was ich gerade für mich tun kann...

Wie jedes Jahr im Frühjahr, sollten wir auch jetzt ein bisschen an unsere Gesundheit denken. Vielleicht eine kleine Frühjahrskur machen?

Wir können momentan viel bewirken: zu hause bleiben, um uns selbst und andere zu schützen. Auf Handhygiene und Sauberkeit achten. Mit Naturmedizin und den ätherischen Ölen unser Immunsystem stärken und gegen Viren wappnen.

Wem dass mitunter zu kompliziert erscheint, kann auch ganz einfach über die tägliche Nahrung gutes für den eigenen

Körper tun.

Egal, ob es Oma's bewährte Zwiebelsuppe ist oder eine andere Gaumenfreude.

Die Natur steht uns da gerade gut zur Seite, denn viele wertvolle Kräuter sind bereits gewachsen. Zum Beispiel der Bärlauch - eignet sich dieser Tage gut zur Stärkung als Aufstrich oder Suppe.

Auch die Gänseblümchen in der Wiese sind nicht zu unterschätzen. Fein garniert auf der Suppe oder dem Salat unterstützen sie durch die enthaltenen Gerbstoffe unseren Körper.

Auch ein Tee aus Brennesselblättern oder auch Birkenblättern kann uns bei der Abwehr helfen.

Besonders das momentan allorts blühende Veilchen kann uns bei langwierigem Husten oder Erkältungen unterstützen.

Ein Tee zu gleichen Teilen aus Veilchenblüten, Lungenkraut und Thymian eignet sich hierzu bestens.

Ihnen und uns allen viel Gesundheit und eine baldige Besserung der Lage.

Claudia Eder