



Schutzmanahmen vor Coronarvirus Sars-CoV-2

1. Händedesinfektion

Der Coronarvirus gehört zu den behüllten Viren. Sie sind durch Desinfektionsmittel einfacher zu inaktivieren als unbehüllte Viren:

- Eine Händedesinfektion wie z.B. mit Weingeist mit einem Gehalt ab 62% Alkohol ist schon wirksam.
- Auch Alkohol-basierte Händedesinfektionsmittel auf Propanol-Basis mit der Deklaration „begrenzt viruzid“ funktionieren. Z.B. Sterilium, Sterilium classic pure (ohne Farbstoffe und Parfum).
- Wichtig ist allerdings deren sachgerechte Anwendung. Zur Gewährleistung einer sicheren Wirkung muss die gesamte Oberfläche der Hand ausreichend benetzt werden. Hierfür werden mindestens 3 ml benötigt und eine Einwirkzeit von 90 Sekunden. Danach müssen die Hände an der Luft trocknen.
- Die Einwirkzeit und Wirkung können durch Hinzufügen von ätherischen Ölen erheblich verbessert werden. Man mische bis zu 1% (auf 100 ml bis zu 25 Tropfen) oder für Kinder bis zu 0.5% (auf 100 ml bis zu 12 Tropfen) eines der folgenden ätherischen Öle oder ein Gemisch daraus zum Weingeist:
 - Besonders stark antiviral wirkende Öle sind Manuka, Thymian CT Thymol (Thymian rot), Ysop, Nelkenknospe
 - Gut antiviral wirken aldehydhaltige Öle wie Lemongrass, Litsea, Eucalyptus citriodora, Ravintsara, Eucalyptus globulus und radiata, Niaouli, Teebaumöl.
 - Für Kinder sind milde Monoterpenol haltige Öle wie Thymian CT Linalool, Lavendel, Neroli, Rose oder Palmarosa geeignet oder Zitrusöle wie Zitrone, Bergamotte oder Mandarine.
- Oder ganz einfach die Fertigmischung «Handreinigungs-Spray» verwenden
<https://www.feeling-schweiz.ch/shop/handreinigungsspray.html>

2. Hände waschen

Flüssige Neutralseife kann man gut mit antiviralen ätherischen Ölen vermischen und sie zum Hände waschen oder als Duschgel benutzen:

- Auf 100ml Neutralseife höchstens 35 Tr. der vorher genannten ätherisches Öle geben. Als Basis kann die [Shampoo-Basis](#) oder auch einfach die [Handseife](#) verwendet werden.



3. Raumdesinfektion

- Die gleiche Menge an ätherischen Ölen (35 Tropfen) kann auch in 50ml Orangenblütenhydrolat gegeben werden und als Raumspray genutzt. Vor dem Sprühen schütteln.
- Eine bewährte Mischung gem. Prof Wabner ist z.B.
 - 50ml Braunglasfläschchen mit Wodka befüllen
 - + 5-10 Tr. Ravintsara
 - + 5 Tropfen Zitrone
 - + 2 Tropfen Teebaum
 - + 1 Tropfen Zimtrinde
 - + 2 Tropfen Manuka
 - + 1 Tropfen ZederMit Sprühaufsatz versehen und vorm Sprühen gut schütteln
- Oder ganz einfach die Fertigmischung «Medicus Raumspray» verwenden
<https://www.feeling-schweiz.ch/shop/medicus-raumspray.html>

4. Duftlampenmischung

- 4 Tr. Orange + 3 Tr. Zitrone + 3 Tr. Cajeput in die Duftlampe geben
- Wirkt raumdesinfizierend
- Alle Nadelbaumöle eignen sich gemeinsam mit Zitrusölen besonders gut zur Luftdesinfektion, wirken auch gegen Bakterien.

5. Aromabad

Viren sind hitzeempfindlich. Ein warmes Bad erwärmt den Körper, fördert die Durchblutung, und zerstört die Überlebensbedingungen der Viren:

- 2 EL Salz mit 1 Tr. Zitrone plus je 2 Tr. Lavendel fein, Latschenkiefer, Cajeput, Lemongras emulgieren und ins Badewasser geben.
- Oder ganz einfach die Fertigmischung «tief atmen Badesalz» verwenden.
- **Wichtig: Badetemperatur 37°C**

6. Hilfe mit Cistrosenöl

Cistrosenöl enthält viele Polyphenole, die sich wie eine Schutzhülle um die Viren herum legen und verhindern somit die Kontaktaufnahme der Viren mit einer Zelle.

- Trinken Sie z.B. einen Cistrosentee. Geben Sie dazu 1-2 Tropfen Cistrosenöl auf einen Teelöffel Honig und rühren Sie diesen in eine Tasse Tee.



7. Ernährung

Auch unsere Ernährung kann einen Teil zum Schutz beisteuern:

- Zwiebelgewächse wie Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Bärlauch sind sehr keimhemmend
- Gewürze wie Thymian, Bohnenkraut, Schnittlauch ebenso
- Zimt, Nelke, Piment erwärmen den Körper
- reichlich Vitamin C zu sich nehmen, z.B. in Form von Rohkost, Aroniasaft oder Sanddornsaft

Diese Massnahmen ersetzen nicht die Weisungen von Bund, Kantonen und Ärzten, zeigen aber Alternativen zu eventuell schon leergekauften Regalen mit Desinfektionspray's etc. !

Feeling Schweiz gibt dieses Übersicht als Orientierungshilfe heraus, die Anwendung geschieht auf eigenes Risiko.

Quellen:

Aromatherapie, Dietrich Wabner;

Hausapotheke ätherischer Öle, Maria Kettenring;

<https://aromapraxis.de/2020/02/25/viren-antivirale-massnahmen-stark-bleiben-wider-die-panikmache/>