

Desinfektion schützt nicht besser als Seife, aber auch Seife ist nicht das Wundermittel.

Wer im Haushalt viel mit antibakteriellen Mitteln reinigt, ist nicht besser vor Infektionen geschützt als jemand, der ganz normale Seifen und Waschmittel benutzt. Das zeigte eine Studie aus dem Jahr 2004. Forscher untersuchten 238 Haushalte: Eine Gruppe verwendete Reinigungsmittel mit antibakteriellen Wirkstoffen, eine andere nutzte normale Mittel. Das Ergebnis: Die Personen, die Desinfektionsmittel verwendeten, wurden nicht seltener krank als die, die es nicht taten (Annals of Internal Medicine: Larson et al., 2004).

Im Gegensatz zu Seifen töten Desinfektionsmittel auch Keime ab, die eigentlich gut sind. Milliarden kleiner Mikroben bevölkern die Haut und das ist weder eklig noch gefährlich, sondern gesund. Sie helfen zum Beispiel dabei, das leicht saure Milieu der Haut aufrechtzuerhalten – ein wichtiger Schutz gegen Infektionen. Dort, wo die ungefährlichen Bakterien leben, ist außerdem kein Platz für Krankheitserreger. "Einige Bakterien produzieren auch antibiotische Substanzen, die wiederum Krankheitserreger abtöten", sagt Dieckmann. Etwa das Bakterium *Staphylococcus lugdunensis*, das in der Nase lebt und den Stoff Lugdunin herstellt. Dieser tötet Laborbefunden zufolge Stämme, die gegen andere Antibiotika resistent sind (Nature: Peschel et al, 2016). Mikroben spielen außerdem eine wichtige Rolle bei der Ausbildung des Immunsystems – Keime sind deshalb gerade für Kinder wichtig (Science: von Mutius et al, 2015). Um eine völlig keimfreie Umgebung sollten wir uns also nicht bemühen.

Hygienemaßnahmen bei Influenza-Viren

Influenzaviren lösen Grippe bzw. Atemwegsinfektionen aus und sind weltweit verbreitet. Besonders in den Wintermonaten kommt es regelmäßig zur Häufung von Grippeerkrankungen. Die behüllten Viren werden in drei verschiedene Typen unterteilt: A, B und C. Allerdings sind nur die ersten beiden für den Menschen relevant. Der Virusstamm A(H1N1)pdm09 (umgangssprachlich auch „Schweinegrippevirus“ genannt) gehört dem Typ A an. Zur Vorbeugung sowie Eindämmung der Influenza-Übertragung wird immer noch die Händehygiene, insbesondere die Händedesinfektion als Wundermittel angepriesen. Der alkoholbasierte Glibber kann jedoch echten Grippeviren nicht viel anhaben. Und das trotz der Tatsache, dass in fast jeder Arztpraxis und jedem Krankenhaus Desinfektionsmittel-Spender an der Wand hängen. . Forschende der Universität Kyoto haben herausgefunden, dass Desinfizieren praktisch nutzlos ist, wenn sich Grippeviren in Schleim befinden, wie er etwa beim Niesen ausgestossen wird.

Bei Hygienemaßnahmen bei Influenza-Viren sollte demzufolge der Atemluft Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Wenn im Winter die Grippe (Influenza) mal wieder heftig grassiert und auch die harmloseren grippalen Infekte (Erkältungen) nahezu allgegenwärtig sind, hört man häufig, dass es gegen diese Erkrankungen leider kaum wirksame Mittel gäbe. Denn sie werden nicht durch Bakterien verursacht, gegen die man notfalls noch Antibiotika einsetzen könnte, sondern durch Viren, gegen die die moderne Pharmazie bisher kaum wirkungsvolle Medikamente entwickelt hat. Und dadurch, so die Annahme, bliebe einem nun einmal nichts anderes übrig, als zu warten, bis der Körper alleine mit der Grippe oder der Erkältung fertig wird.

Ätherische Öle könnten helfen

Im Hinblick auf gängige Pharmazeutika mag diese Behauptung richtig sein. Unter den ätherischen Ölen gibt es jedoch mehrere, die sehr wohl in der Lage sind, höchst effektiv gegen Influenzaviren, die

Verursacher der Grippe und auch gegen die rund 200 verschiedenen Erkältungsviren (unter denen die Rhinoviren die verbreitetsten sind) vorzugehen.

Entsprechende wissenschaftliche Studien verweisen auf die Wirksamkeit in denen untersucht und belegt wurde.

Weshalb haben ätherische Öle überhaupt eine Chance gegen Viren?

Warum sind ätherische Öle überhaupt zu etwas so Großartigem in der Lage sind, etwas an dem sich unsere moderne Pharmazie bislang noch die Zähne ausbeißt.

Es hat sich gezeigt, dass eine ganze Reihe ätherischer Öle antivirale Eigenschaften hat. Und zwar sind dies vor allem solche Öle, die besonders reich an Molekülen sind, die in der Chemie als Monoterpene bezeichnet werden. Diese Monoterpene sind in der Lage, sogenannte „behüllte Viren“ (d.h. Viren mit einer Lipidmembran), zu denen auch die Grippe- und Erkältungsviren gehören, durch zwei sehr effektive Mechanismen zu deaktivieren:

Was hier besonders spannend ist, ist die Fähigkeit dieser speziellen ätherischen Öle, unmittelbar auf die Influenza- und Erkältungsviren selbst einzuwirken und sie zu deaktivieren. Andere Öle hingegen haben gezeigt, dass sie in der Lage sind, das Immunsystem unseres Körpers dabei zu unterstützen, eindringende Erreger zu bekämpfen. Ätherische Öle bieten somit zwei unterschiedliche, voneinander unabhängige Möglichkeiten zur Bekämpfung von Virusinfektionen.

Eine weitere, in diesem Zusammenhang sehr interessante Erkenntnis ist die, dass die Fähigkeit natürlicher ätherischer Öle zur Deaktivierung von Viren rund 10 mal stärker ist, als die Fähigkeit der einzelnen, aus diesen Ölen isolierten chemischen Einzelbestandteile. Dies gilt für sämtliche bislang untersuchten ätherischen Öle. Es hat sich gezeigt, dass dies nicht nur im Hinblick auf deren antivirale Eigenschaften gilt, sondern auch für ihre antibakteriellen Eigenschaften! Aus diesem Grund stellen bestimmte ätherische Öle also auch hochwirksame Antibiotika dar.

Ähnlich das Ergebnis einer Untersuchung von Dr. Jean Valnet, einem prominenten Vertreter der Aromatherapie in Frankreich. Er verglich die Mikrobenhäufigkeit in einem Fichtennadelwald von Fontainebleau, einem großflächigen Waldgebiet in der Nähe von Paris, mit den Luftverhältnissen in einer Pariser Wohnung. Im Wald waren in einem Kubikmeter Luft fünf Mikrobenkeime enthalten, in der Wohnung hingegen 20.000 Keime pro Kubikmeter Luft (cbm) und 9 Mio Krankheitserreger auf dem Teppichboden festzustellen. Die enorme antiseptische Kraft des ätherischen Öls der Fichtennadeln konnte so veranschaulicht werden.

Auch Thymian (Hauptbestandteil Thymol), Pfefferminze (Menthol) und Eukalyptus (Eukalypthol), sowie andere Nadelhölzer und Kraut-Essenzen wirken stark reinigend. Umfassend untersucht sind auch Lavendel und Orange. Bereits in ganz dezenter Dosierung können ätherische Öle ihre Wirkung entfalten. Eine Schweizer Untersuchung zum Thema Reinhaltung der Innenraumluft erbrachte das Ergebnis, dass in diesem Fall die gasförmige Phase des Bohnenkrauts nachweislich antibakteriell und damit reinigend wirkt.

Komplexität - das natürliche Rezept gegen Krankenhauskeime

Naturreine ätherische Öle - genau besehen natürliche Stoffwechselprodukte von Pflanzen, die diese z. B. vor Insektenbefall schützen - bündeln die gesamte Abwehrkraft der Pflanze. Durch ihre Vielstofflichkeit bekämpfen die flüchtigen, stark duftenden und fettlöslichen Öle sogar wirksam Antibiotika-resistente Keime (multi-resistente Staphylococcus aureus, kurz: MRSA).

Wie kann das sein?

Während Antibiotika meist nur aus einer Substanz bestehen, die für die Erreger nach einer Weile leicht zu überwinden ist, haben ätherische Öle eine extrem komplexe Struktur. Manche von ihnen enthalten mehr als 500 Inhaltsstoffe, deren Beschaffenheit, abhängig von Herkunft, Jahreszeit und Erntezeitpunkt, immer aufs Neue variiert. Diese komplexe Struktur verhindert, dass Keime und Krankheitserreger - wie bei Antibiotika - "lernen" können. Sie müssen sich vielmehr immer wieder aufs Neue mit dem Wirkprofil des ätherischen Öls auseinandersetzen.

Ätherische Öle - nützliche Gesundheitshelfer im Alltag

Experten sind sich heute einig: Werden Räume mit ätherischen Ölen aromatisiert, sinkt die Belastung durch Bakterien, Viren und Pilze nachweisbar. Somit sind ätherische Öle die idealen Begleiter, um das Infektions- und Ansteckungsrisiko - z. B. in Schulen, Kindergärten, Senioreneinrichtungen und Kliniken - zu senken. Auf diese Weise kann mit einfachen und natürlichen Maßnahmen sowie aktiver Bewusstseinsbildung wirkungsvoll Gesundheitsvorsorge sowohl im privaten als auch im Businessbereich realisiert werden.

<https://aircreative.com/>