

Komplementäre Prophylaxemaßnahmen in der Influenza- und Coronazeit

Motto: ich tue etwas für mich= Selfcare!!!

Diese Prophylaxeanwendungen mit komplementären Maßnahmen sind für die Selbstanwendung gesunder Personen in Eigenverantwortung gedacht! (Für Allergiker, Kinder, Schwangere, Asthmatiker, Sensible Personengruppen gelten spezielle Vorsichtsmaßnahmen- bitte bei Experten nachfragen und persönliche Allergien, Medikationen beachten). Im Krankenhaus müssen zudem die vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen eingehalten werden!

Derzeit existieren mit dem neuen Covid-19 Erreger noch keine Studien an Menschen. Die Empfehlungen stützen sich auf Erfahrungen und Studien mit der SARS Erkrankung, allgemeinen antiviralen Eigenschaften der ätherischen Öle (adaptiert auf RNA- Viren) und den WHO- Empfehlungen.

1) Erregerinaktivierung:

- Hände waschen: neutrale hautfreundliche Seife mit ätherischem Lemongrassöl anreichern (z.Bsp: 50ml Basisseife mit 10ggt Lemongrassöl oder Zitronenöl oder Ravintsara oder Nadelöle wie Weißtanne, Fichte, Teebaum, Lorbeer- auch in Kombination möglich nach ind. Vorlieben)
- Lernen sich nicht mit den Händen ins Gesicht zu greifen (Nase, Mund, Augen)
- Hygiene- Handspray nach Kontakten im öffentlichen Raum (Türgriffen, Touchscreens an Bankomaten, U-Bahn- Haltegriffen, Einkaufswagen, PC...): (von Zimmermann Eliane): siehe Anhang- am besten mitnehmen-griffbereit
Wenn wieder bestellbar: Sonett Handdesinfektionsmittel auch gut möglich
- Raumbeduftung: viel und gut lüften
Wer hat, in einer Duftlampe in wechselnden Kompositionen folgende ätherische Öle für ½-1 Stunde verdampfen (3-6ggt): Achtung Säuglinge, Asthmapatienten, Allergiker, Epileptiker sollen sich bei Aromaexperten vorab erkundigen was sie verwenden dürfen!
Nadelöle, Zitrusöle, Thymian linalool oder Thymol, Petit grain Mandarine, Ravintsara, Eucalyptus radiata, Cajeput, Manuka, Teebaum, Lemongrass

2) Erhaltung einer intakten Haut:

- *Händepflege* ist nach all den Desinfektionsmaßnahmen ganz wichtig!!!

Im Dienst sind die Hygienevorschriften gut ein zu halten. Zu Hause aber nach einer Reinigung mit rückfettenden Seifen (Kokosölseife, Schafwollseife, Mandelölseife...) den Hydrolipidmantel stärken durch möglichst nährnde Salben, Cremes auf Basis von:

Mandelöl, Sonnenblumenöl, Schwarzkümmelöl, Sheabutter mit Karottensamenöl, Kamillenöl, Lavendelöl, Rosengeranie, Lorbeer, Sanddorn, Wildrosen...

Da gibt es z. Bsp: von der Firma Weleda oder Hauschka... gute Produkte (beraten lassen in Bio-Drogeriemärkten)- (soll möglichst keine synthetischen Produkte beinhalten). Die Haut muss „atmen“ können, was durch die gängigen Produkte auf Erdölbasis nicht möglich ist. Diese stellen zwar einen guten Schutz nach außen dar, helfen aber halt leider nicht bei der Regeneration mit.

➤ *Schleimhautpflege* als Abwehr gegen Keime:

Mehrmals täglich bei trockener Luft, Klimaanlage...die Naseneingänge befeuchten mit:

2EL natives Kokosfett

1 TL Bio-Olivenöl

1gtt Ravintsara oder 1 gtt Lorbeerblättröl

1gtt Zitroneneukalyptus

➤ Nasenpflege:

z. Bsp: Gelositin- Nasenpflegeöl

Oder: mit Bio-Rosenhydrolat 1:1 mit Olivenöl (oder Mandelöl) (evt. mit 2gtt Ravintsaraöl auf 30ml) auf Hand sprühen und damit die Nase einreiben

➤ Augen- Lidpflege:

Nach dem Nachtdienst: Rosenhydrolatkompressen (ohne Alkohol) kühl auflegen

➤ Schleimhautpflege-Rachen:

Ölziehen: siehe Anhang

Salbeizuckerl oder Bio-Cistrosentabletten (z.Bsp: Dr.Padanlis)

3) Stärkung Immunsystem

➤ Ernährung

- Für ein paar Wochen leicht und gesund essen☺- z. Bsp. Mediterran orientiert
- Holunderbeeren+ Sirup: als sanfte Immunstimulation auch bei Asthma, Bronchitis
- Reichlich Gewürze und Kräuter verwenden (da gibt es bereits auch einiges im Garten: z.Bsp: Brennesselblätter, Löwenzahn, Walderdbeerblätter, Spitzwegerichblätter, echte Veilchen...)
- Omega-3 Öle, Nüsse und Saaten
- Kohlgemüse, Zwiebel, Ingwer, Lauch, Bärlauch
- Sanddornsaft oder-mus

➤ Öle

Fette kaltgepresste BIO- Pflanzenöle in allen verschiedenen Kombinationen und Richtungen: Kokosöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Traubenkernöl, Leinsamenöl, Schwarzkümmelöl, Kürbiskernöl, Walnussöl...zum Salat, als Abschluss auf die Suppe, aufs Brot...

z.Bsp: Fitnessdrink nach Braunschweig: siehe Anhang

4) Stärkung Psyche

Die Psychoneuroimmunität beschäftigt sich damit schon länger

- Wohlfühlen: dazu zählt alles, was einem selbst gut tut: z.Bsp: Musik hören und machen, Abschalten lernen, den täglichen Nachrichtenkonsum auf spezielle Zeiten einschränken, Handy mal gezielt ausschalten, Schlafrhythmus beachten, Sporteln, ein gutes Buch lesen, Meditieren, Sichtweise auch auf positives Legen, FreundInnen anrufen, Blumenstrauß aufstellen...
- Schutz- und Angstlösende Mischungen: z. Bsp: Schutzsternchen oder Auraschutz von Farfalla verdampfen, oder Bergamotte, Lavendel fein, Grapefruit, Mandarine, Tonka, Zeder, Benzoe siam, Rosengeranie- also erdend, stabilisierend, ausgleichend, fröhlich stimmend... aber auch einfach mal ein Lieblingsöl nehmen
- Hautpflege: durch natürliche Hautpflege wird der Körper gestärkt, die Zellen können ihre Aufgaben wahrnehmen (Abtransport, Reinigung von Medikamenten, Umweltgiften, Stoffwechselprodukten...), Hautmikrobiom kann in gutem Gleichgewicht mitarbeiten. Dazu gehört auch, dass ich mich selbst achtsam berühre bei der täglichen Körperpflege- gerade wenn der soziale Kontakt eingeschränkt ist!

5) Stärkung durch Selfcare

- Ölziehen: siehe Anhang
- Waldtherapie: Immunstärkung (Cortisolspiegel sinkt- Stressreduktion, Terpene schützen uns, Abwehrzellen und Regenerationszellen werden erhöht). Im Wald spazieren, leichte Körperübungen durchführen, mit allen Sinnen den Wald und die Waldluft wahrnehmen (Auge, Ohr, Geruch, Haut) (Buchempfehlung dazu: Biophilia-Effekt von Clemens Arvay)
- Atemübungen täglich durchführen: da reichen 2 Minuten achtsames Atmen, auch in Kombination mit Summen (dabei die Tonhöhe auf das Organ richten, das gestärkt werden soll. (Buchempfehlung: Heilsames Summen. Klangmassage von Goldman)

6) Notfallsprogramm

Bei den ersten Anzeichen wie Frösteln, Halskratzen, Niesen...starten nach individuellen Bedürfnissen mit: (Vorschläge im Anhang)

- Gurgellösungen (Salbeitee oder in 50ml Aqua mit 2-3gtt Manuka), Ölziehen
- Fußbäder warm
- Duftduschen+ Aromabad
- Schnupfentaschentücher
- Inhalationen: feucht über Wassertopf (z. Bsp: mit 2gtt Thymian thymol oder linalool und 1gtt Eucalyptus radiata auf 1 TL Meersalz) für 5-10 Minuten
- Holunderbeeren in allen Variationen, schonend gewonnen und verarbeitet, auch in Pulverform (Anthocyanreich)

- Echinacea angustifolia (nicht purpura) Extrakte
- Zinkgluconat oder andere gut aufnehmbare Zinkpräparate
- Zistrosentee, Pastillen, andere Präparate (Cistus incanus), Z. Bsp: Cistus plus (Life Light)
- Bio Salbeitee schluckweise zum Trinken (evt. mit Manuka-Honig)
- Vermeiden von Zucker, Eis, Orangen, Milch
- Viel Ruhe
- Viel Flüssigkeit: z. Bsp: Tee zur Stärkung der Lunge: Walderdbeerblätter, Lungenkraut (Pulmonaria officinalis= Hänsel und Gretel), Spitzwegerichblätter, Brennesseltee, echter Veilchentee...mit Maiwipfelhonig, Löwenzahnhonig, Veilchenhonig...also die traditionelle europäische Naturheilkunde (TEM) auch einfach mal eine Bio- Zitronenscheibe ins Wasser legen (incl. Schale!)
- Ernährung: viel Gemüse, Suppen, Fleischbrühen, einfaches Getreide, leichtes Essen
- Falls Durchfall: Karottensuppe nach Moro: ½ kg Karotten 90 Minuten kochen in 1 Liter Wasser-pürieren, etwas salzen und mit Wasser verdünnen
- Stärkung des Immunsystems durch:
Ingwer, Knoblauch, Zwiebel, Meerrettich, Cayennepfeffer: auch in Apfelessig
Olivenöl- und Blätterextrakte, Kapuzinerkresse, Kren, Meerrettich
- Heilpilze: Cordyceps
- Unterstützende Pflanzenextrakte: Süßholz, Holunder, Zimt, Kudzu, Weißdorn, Löwenzahn, Polygala senega root, Baikal- Helmkraut, Rosenwurz

Anhang: diverse Rezepte:

- **Fitnessdrink** von Braunschweig(Buch: Pflanzenöle): täglich- besonders in Stresszeiten
1-2 Teelöffel Leinöl
¼ - ½ Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
in ein Glas Obst- oder Gemüsesaft plus eine Prise Pfeffer
falls die Fettaugen stören, kann 1 Teelöffel Honig als Emulgator dienen
- **Duftdusche:** Eine Möglichkeit stellt auch die Cajeput- Duftdusche dar. Nach dem Duschen wird großflächig auf der noch nassen Haut eine 1%ige Cajeput-Ölmischung verteilt. Die Aufnahme erfolgt innerhalb weniger bis 20 Sekunden (vor oder nach dem Dienst)
Rezept: 20gtt Cajeput (Melaleuca cajeputi)
auf 100ml Sesam-/Oliven-/ Mandel- oder Kokosöl
- **Raumluft antiviral** in Grippezeiten: per Kaltvernebler: 3-5 Tropfen (je nach Raumgröße) von einer Mischung aus Weisstanne oder Thymian thymol (falls Kinder im Raum sind Thymian linalool) und Zitrone
- **Fußbad warm aufsteigend:** 1gtt Cajeput (Melaleuca cajeputi)
2gtt Lavendel fein
mit einem Esslöffel Salz/ Sahne/ Milch / Honig oder Kleie als Emulgator vermengen und diese in das gut warme Fußbadewasser einrühren. Die Füße sollten bis zu einer deutlichen Wärmeregulation im warmen Wasser verbleiben und anschließend gut in warme Socken verpackt werden. Dies dauert längstens zehn bis

fünfzehn Minuten, wobei ein eventuelles Nachgießen von heißem Wasser nötig werden kann. Eine Tasse mit warmem Tee ist eine gute Ergänzung. Diese wenigen Minuten Auszeit sind meist auch gut im Stations- und Arbeitsalltag integrierbar-vergleichbar mit einer allseits anerkannten Rauchpause.

- **Fußsohlenöl:** Dies stellt eine Alternative zu den Fußbädern dar, jedoch ohne den wärmenden Effekt. Sie sind jederzeit leicht umsetzbar. Gute Rückmeldungen bei grippalen Infekten und der Influenza haben abendliche Anwendungen ergeben, bei denen die Füße nach dem Auftragen in warme Socken verpackt werden.
Rezept: 3ggt Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)
2ggt Cajeput (*Melaleuca cajeputi*)
auf 10ml fettes Pflanzenöl (Oliven-, Johanniskraut-, Sesam-, oder Sonnenblumenöl)
- **Herpes labialis:**
Bei Neigung zu Lippenherpes in Stresszeiten: prophylaktisch für 3 Wochen täglich 1 TL Melissenhydrolat einnehmen (z. Bsp: von Farfalla)
- **Hühnersuppe:** ein Biohuhn zusammen mit vielen Karotten und Petersilie 3-4 Stunden kochen. Die klare Suppe über den Tag verteilt trinken.
- **Ölziehen:** Das Ölziehen bietet eine Möglichkeit mit wechselnden Ölen für zwei bis drei Wochen oder einmal pro Woche den Körper in seiner Abwehr zu unterstützen und die Mundschleimhaut zu stärken: ein Tee- bis ein Esslöffel von Sesamöl (*Sesamum indicum*), Sonnenblumenöl (*Helianthus annuus*), Distelöl (*Carthamus tinctorius*), oder auch in Kombination mit Kokosöl (*Cocos nucifera*) morgens vor dem Zähneputzen kräftig durch die Zähne saugen, kauen, ziehen für 3-30 Minuten und dann die entstandene milchig weiße Substanz, die mit Giftstoffen und Mikroorganismen angereichert ist, ausspucken (am besten in ein Taschentuch und dieses im Restmüll entsorgen) und den Mund gut mit warmen Wasser spülen. Bei Bedarf (Parodontoseprophylaxe) oder zur besseren Toleranz (Geschmack) können ätherische Öle einzeln oder in Kombinationen (Pfefferminze, Manuka, Niaouli, Cajeput, Nelke) in 0,25%iger Dosierung (5ggt auf 100ml) beigemischt werden. Diese Beimengungen aber spätestens alle drei Wochen ändern. + Bitte beachten, dass auch die anschließende Zahnhygiene frei von synthetischen Inhaltsstoffen sein sollte.
- **Schnupfentaschentücher:** Ein beginnender Schnupfen ist für jede Person, egal ob groß oder klein, sehr lästig, gerade aber auch in der Arbeit (und besonders unter FFP3-Schutzmasken). Beduftete Taschentücher bieten eine unkomplizierte Art der Erleichterung. Dazu wird ein Taschentuch mit zwei bis drei Tropfen ätherischen Ölen beträufelt und auf den Boden einer Schachtel gelegt. Die weiteren Tücher werden aufrecht darauf gestellt, sodass sie gut den Duft aufnehmen können. Leere Teebeutel-schachtel oder wieder verschließbare Boxen aus der Küche eignen sich gut dafür. Ebenso können die Öle auf ein kleines Wattebauschel getropft werden und dieses dann zu den Tüchern in die klassischen Zehner-Taschentuchsackerl, die in Hosen- und Kitteltaschen gut Platz finden, gegeben werden. Am Beginn der Erkrankung kann so die Vermehrung der Viren behindert werden, die Nasenschleimhäute beruhigt und damit das freie Atmen erleichtert werden. Die Auswahl der ätherischen Öle richtet sich hier nach dem Alter, was bewirkt werden will und den Vorlieben. Die Öle wirken sowohl einzeln wie in Kombinationen gut, Symbioseeffekte decken ein größeres Spektrum ab.
Gegen eindringende Erreger: viral, bakteriell: Eukalyptus globulus und staigeriana, Cajeput, Niaouli, Kamille, Manuka, Ravintsara, Melissa officinalis, Palmarosa, Thymian

ct.linalool, Silbertanne, Pfefferminze (besonders wenn der Kopf zusätzlich zugeht-
aber niemals bei Kindern, Asthmatikern, Schwangeren, Epileptikern)

Um Entzündungszeichen zu vermindern: Kamille blau, Palmarosa, Benzoe siam

Um zu entspannen: Kamille römisch, Bergamotte, Orange, Myrte, Mandarine

Rezept: Grundmischung von der die Tropfen entnommen werden können
ab 16 Jahren:

1ml Cajeput Melaleuca cajeputi

1ml Thymian ct.linalool

1ml Benzoe siam (Styrax benzoe)

1ml Mandarine (Citrus reticulata)

1ml Grapefruit (Citrus paradisi)

➤ **Hygienehandspray** nach Zimmermann Eliane:

In 50ml Braunglasfläschchen zusammen mischen und mit Sprühaufsatz versehen:

50ml Wodka oder Alkohol über 62%

5ggt Ravintsara oder Lorbeerblättersöl

5ggt Zitrone bio

2ggt Melisse oder Zitroneneukalyptus oder Zitronenteebaum

1ggt Cistrose oder Zimtrinde oder Teebaumöl

2ggt Manuka

1ggt Atlaszeder (Cedrus atlanticus)

Auf **Vitamin D** und **C** und **Zink** nicht vergessen!!!

Achtung:

- nur 100% naturreine ätherische Öle verwenden, möglichst aus kBA!(z. bsp:Prima vera, Farfalla, Feeling, Jophiel...)
- Die Rezepte sind nur für gesunde Erwachsene dosiert. Kinder, Asthmatiker, Schwangere, Epileptiker, Allergiker und sehr schwache Personen brauchen vor einer Anwendung eine Beratung und Adaptierung der Rezepturen!
- Die Anwendung der Aromapflege im Wilhelminenspital ist derzeit noch in der Implementierung und darf daher nur auf den Pilotstationen und nur nach Standard angewendet werden.
- Niemals Naturprodukte mit medizinischen oder synthetischen Produkten mischen!!! Es besteht die Möglichkeit von unerwünschten Wirkungen.
- Weniger ist mehr: 1-3%ige Mischungen sind ausreichend, ein Zuviel kann schaden!!!

Literatur zum Nachlesen:

- auf Homepage von: ÖGWA, Zimmermann Eliane, Aromapflege.com, Primavera
- Bücher von Braunschweig, Zimmermann, Grahofer...
- Buhner Stephan (Pflanzliche Virenkiller)

Maria Hurch, DGKP für Kinder, Akademische Expertin für komplementäre Gesundheitspflege,
Komplementäre Pflege- Aromapflege und Therapeutic Touch