

GRIPPEZEIT: Ätherische Öle als Abwehrstrategie

# Rüsten Sie sich für die Grippezeit

Das nasskalte Wetter lüftet die Grippezeit ein, Medikamente werden aufgestockt. Mit ätherischen Ölen kann auf natürliche Weise viel erreicht werden. Präventiv, aber auch dann, wenn es Sie so richtig erwischt hat.

MARIA L. SCHASTEEN\*

Das Husten und Niesen beim Einkaufen; das höfliche Händeschütteln; die Türfallen und der Griff des Einkaufswagens, die vor uns von Hunderten hustenden, schnupfenden Menschen angefasst wurde... Das alles kann zu einer Ansteckung führen, besonders wenn man weiss, dass die Inkubationszeit nur wenige Stunden bis zu drei Tagen dauern kann. Rinnt die Nase schon? Kratzt der Hals?

## Abwehr der Pflanzen

Die Natur hat für solche vermeintlich auswegslose Attacken tolle Abwehrmöglichkeiten bereit. Wie das Blut durch unsere Adern fliesst, so fliesst eine lebende Substanz durch die Adern der Pflanzen: das ätherische Öl. Die Hauptaufgabe der ätherischen Öle in der Natur besteht darin, einen ausgefeilten und wirksamen Schutzmechanismus für die Pflanzen zu bilden. Pflanzen können sich nur sehr eingeschränkt bewegen, um Strahlung, Insekten, Pilze, Bakterien, Viren oder Umweltgifte zu vermeiden. Sie schützen sich jedoch mit ihren innewohnenden Kräften – den ätherischen Ölen – gegen diese Einwirkungen.

## Hochwirksam

Diese Öle können auch unser Immunsystem im Kampf gegen Krankheitserreger unterstützen. Zusätzlich zu ihrer antiviralen und antimikrobiellen Tätigkeit entfalten hochwirksame ätherische Öle antioxidative Wirkungen, stärken die Zellabwehr, unterstützen unser Immunsystem, kommunizieren

mit unseren Zellen und bringen Energie und Lebensfreude in unser Leben.

## Strategischer Grippeplan

Mit der Hilfe von ätherischen Ölen und einem Vier-Punkte-Grippeplan lassen sich viele Angriffe auf unser Immunsystem vermeiden: Es gilt, die Ansteckungsgefahr zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Wer dann trotzdem für den Notfall gerüstet ist, kann die Grippe Symptome umgehend lindern und viel für einen raschen Krankheitsverlauf tun.

## Ansteckungsgefahr

Die Ansteckungsgefahr lässt sich mit einfachen Mitteln rasch reduzieren. Die Natur hat uns schon seit Anbeginn der Zeit leistungsstarke Hilfen zur Abwehr gefährlicher Mikroben bereitgestellt, einschliesslich des Grippevirus. In der Geschichte gibt es viele Beispiele dafür, wie die Menschen sich mithilfe der Na-



Ätherische Öle unterstützen das Immunsystem im Kampf gegen Erkältungen. (Bild: Fotolia)

tur gegen Ansteckungen geschützt haben. Ein Beispiel stammt aus dem Mittelalter, als Räuber den «4-Diebe-Essig» entwickelten, um sich selbst zu schützen, während sie die Pestkranken ausraubten.

Sie platzierten ein mit ätherischen Ölen angereichertes Gemisch in den Schnabel ihrer Masken, sodass sich eine Art Filter gegen die in der Luft be-

findlichen Krankheitserreger bildete.

Nachforschungen ergaben, dass der sogenannte «4-Diebe-Essig» aus den antimikrobiell wirkenden ätherischen Ölen Zimt, Nelke, Eukalyptus, Rosmarin und Zitrone bestand. Wissenschaftler der Weber State University, Ogden, Utah, USA, bestätigten, dass diese Ölmischung einen 99,9 % wirksa-

men Schutz gegen Bakterien in der Luft bildet.

## Über die Luft

Der Diffuser bietet hierzu die ideale Lösung: Um sich wie die «Diebe» des Mittelalters vor Ansteckungen aller Art zu schützen, verwendet man einen Diffuser, das ist ein elektrisches Gerät, das ätherische Öle, z. B. Zimt, Nelke, Zitrone, Eukalyptus oder Rosmarin, in die Raumluft vernebelt. Die im Diffuser vernebelten ätherischen Öle eliminieren Viren und Bakterien aus unserer Atemluft und machen uns die Raumluft so klar und rein, als würde der Wind uns eine kühle Meeresbrise ins Gesicht blasen. Wenn wir also die Raumluft zu Hause, im Büro, in Schulen und anderen öffentli-

chen Räumen oder Arztpraxen von ansteckenden Viren befreien, dann haben wir schon einen grossen Vorsprung gewonnen.

## Hände reinigen

Auch eine Handdesinfektion mit ätherischen Ölen bietet sich an: Die oben genannten Öle Zimt, Nelke, Zitrone, Eukalyptus und Rosmarin kann man sich selbst zusammemischen, oder eine antimikrobielle Ölmischung kaufen, die all diese Öle enthält, und damit die Hände gründlich reinigen. Man gibt 1 Tropfen der Ölmischung in die Hand und wäscht die Hände mit der gewohnten Seife. Oder man gibt nach dem Händewaschen Aloe Vera mit 1 Tropfen der antimikrobiellen Ölmischung in die Hand und verreibt gründlich. Auf diese Weise macht man sich einen natürlichen und wirksamen antiseptischen Handreiniger, der ganz ohne die chemischen Zusätze auskommt, wie sie in herkömmlichen Produkten zu finden sind, und die zu Hautreizungen führen können.

## Immunsystem stärken

Mit dem Einatmen von antimikrobiellen Ölen wie Zimt und Nelke mobilisiert und stärkt man die Abwehrkräfte des Körpers und unterstützt damit die Resistenz des Immunsystems. Auch das Zitronenöl ist ein hochwirksames Öl zur Stärkung des Immunsystems, das zugleich positive Gefühle weckt und durch die Freisetzung von Noradrenalin den Blutdruck unterstützt. Bei Erkältungen trinkt man gewöhnlich heissen Tee mit viel frischem Zitronensaft. Das Zitronenöl verstärkt diese Wirkung auf das Immunsystem noch um ein Vielfaches.

Wenn das Immunsystem gut funktioniert, trägt es dazu bei, Krankheitserreger rasch unschädlich zu machen, und kann so deren Ausbreitung verhin-

dern und die Intensität sowie die Dauer der Beschwerden erheblich verkürzen.

## Im Notfall gerüstet sein

Spüren Sie trotz aller Massnahmen die ersten Anzeichen einer Erkältung, greifen Sie vermehrt zu den bewährten antimikrobiellen ätherischen Ölen. Etwa als Nahrungsergänzungen oder zusammen mit Nahrungsmitteln. Dadurch wird die weitere Ausbreitung der Infektion verhindert, indem eine unfreundliche Umgebung für Krankheitserreger geschaffen wird, und das ganz ohne Nebenwirkungen, wie sie von herkömmlichen Medikamenten bekannt sind.

Wichtig dabei ist, nur zum Verzehr zugelassene und entsprechende gekennzeichnete ätherische Öle zu verwenden. Als Nahrungsergänzungen deklarierte ätherische Öle sind u. a. Pfefferminze, Zitrone, Orange, Mandarine und Thymian. Die Einnahme mit Nahrungsmitteln bewirkt, dass sich die Wirkung der ätherischen Öle noch weiter verstärkt.

## Grippe Symptome lindern

Hat Sie die Grippe erwischt, ist es besonders wichtig, die Atemwege zu öffnen und die Reaktion des Körpers auf Entzündung zu unterstützen. Das Eukalyptusöl hat sich zur Unterstützung der Atemwege sehr bewährt. Eukalyptus gehört zu den altertümlichsten und begehrtesten ätherischen Ölen, aber auch Basilikum- und Pfefferminzöl haben sich für die Linderung verschiedener Grippe Symptome bewährt. Wenn die Stirn heiss ist und das Fieber steigt, wirkt Pfefferminze oft wie ein Retter in der Not. Man reibt Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen. Auf die Fusssohlen aufgetragen hat Pfefferminze die Eigenschaft zu kühlen, und das Fieber zu senken.

\* Die Autorin ist Inhaberin der Firma Secrets of Nature und Autorin des Buches «Duftmedizin – ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung».

**BÄUERINNENALLTAG IN KANADA:** Jeden Monat berichtet Christina della Valle aus ihrem Farmalltag in Proserpine, Queensland

## Genetik ist eine wundervoll spannende Sache



Rückblick: Sechs grosse schwarze Large-Blacks und drei Berkshire-Mutterschweine sind in der «Geburtsstube».

Alle sind sie hochträchtig. Ausser zwei der Large Blacks sind es alles Jungtiere, die zum ersten Mal werfen. Einige von ihnen sind so dick, dass sie kaum noch sitzen können: Sie müssen die Hinterbeine spreizen, damit der Bauch Platz hat.

Freitag, Mitte September. «Bitte Kinderchen, wartet mit Gebären, bis ich samstags vom Märkt zurück bin!» Doch mein Stossgebet nützt nichts, es kommt wie erwartet: Als ich ziemlich geschafft vom Märkt zurückkomme, höre ich schon das Quieken der neugeborenen Ferkel und das zufriedene «hmm, hmm» der Sau. Die Muttersau liegt in der Unterkunft und eine «Raglete schwarzer Würstli» liegt an ihrem Bauch, übereinander, und saugen, was das Zeug hält. Nach mehrmah-



Large-Black-Ferkel mit Berkshire-Einschlag. (Bild: cdv)

ligem Zählen komme ich auf neun. Die Nachgeburt ist gross und sieht gesund aus. Wegen des warmen Klimas entferne ich sie so rasch als möglich. Einige Muttersauen fressen die Nachgeburt, einige lassen sie liegen. Eine Sau fehlt: Ich entdecke sie in einer kühlen Ecke neben dem

Wassertank. Auch sie hat neun Ferkel, die zufrieden nuckeln. Wenn die restlichen sieben Sauen auch so problemlos ferkeln, wie die ersten zwei, bin ich zufrieden, überlege ich. Doch wie heisst es so schön? Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben...

Zwei Tage später beginnt die ältere Sau in der Weidemitte ein Nest zu bauen, was durchaus ihrem Instinkt entspricht. Sie reist grosse Büschel Gras aus und ordnet diese in einem grossen Kreis an. Sie legt sich dann in die Mitte. Der Graswall schützt die Kleinen, sie können nicht abwandern und sich auch darunter verstecken. Im Winter oder an einem schattigen Ort ist das die ideale Situation, denn die Kleinen haben mehr Platz, und die Sau fühlt sich wohl in ihrem selbst gebauten Nest. Doch leider berücksichtigt Mollie weder die Jahreszeit – Frühling und somit Temperaturen bis 30 Grad – noch den Standort ihres Nestes. Es liegt genau in der Morgen- und der Mittagssonne. Sie ferkelt nachts, doch gegen 10 Uhr morgens liegen sie und ihre Kleinen in der prallen Sonne. Sie verlässt die Kleinen und geht sich suhlen und legt sich wieder hin. Doch bis Mittag wird es für sie unerträglich. Sie bleibt im Suhlloch, die Kleinen sind sich selbst überlassen. Ich muss eingreifen und treibe Mollie an ei-

nen schattigen, mit einer Plane gedeckten Platz, was ihr gar nicht behagt. Dann gehe ich die Ferkel einsammeln. Sie müssen sich ins Gras verkrochen haben. Die Weide ist zwar nicht gross, aber durch das grosse Nest und das recht hohe Gras rundherum, ist kein Säuli zu sehen. Die ersten fünf sind schnell gefunden. Doch wo sind die letzten drei? Eineinhalb Stunden später, ich kenne mittlerweile jeden Quadratzentimeter der Weide, habe ich alle. Zwei sind schon recht dehydriert, aber ich hoffe, dass sie sich erholen. Eine halbe Stunde später gelingt es dem Schwächsten, sich durch den Zaun hindurchzuzwängen und den Kopf im Gitter einzuklemmen! Ich lege das völlig erschöpfte Baby ins Heu neben seine Geschwister. Leider überlebt es nicht.

Drei Tage später ferkelt eine der jungen Large Blacks. Ich traue meinen Augen nicht: Da nuckelt doch etwas rosa Gesprenkeltes an ihr. Fünf der Ferkel sind pechschwarz mit den geknickten Ohren der neugeborenen Large Blacks, zwei der

Ferkel sehen aus wie Dalmatiner und haben nach hinten geklappte Ohren, wie die neugeborenen Berkys. Ich liebe Genetik! Man weiss nie, was in einer früheren Generation passiert ist, respektive, wer mit wem... Diese Ferkel haben es besonders gut, denn eine junge Berkshire-Sau ferkelt zur gleichen Zeit und hat nur ein riesiges, aber totes Ferkel. Sie hilft nun ihrer «Kollegin» und füttert die bunte Schar abwechselungsweise mit der Muttersau.

Bis am 10. Oktober haben sieben Mutterschweine geferkelt mit total 53 Ferkeln. Zwei Sauen sind hochträchtig. Heute trenne ich die Ferkel von den Müttern, denn die Kleinen versuchen immer wieder, an den prallen Eutern der Noch-nicht-Mütter zu trinken. In den nächsten Tagen wird die Kinderstube noch grösser. Jede Geburt ist verschieden, jede Sau und jedes Ferkel haben ihre Persönlichkeit... Eines ist sicher: langweilig wird es nie auf der Farm!

Christina della Valle

www.beefaloaustralia.com