

Ätherische Öle

Für das
Immunsystem
Innerliche und Äußerliche Anwendung

Eine ganzheitliche Medizin lernt von der Natur

Es soll und muß nun der Arzt aus der Natur hervorgehen
und in ihr und von ihr lernen,
und außer ihr gibt es nichts
und alles ist aus und in der Natur
(Paracelsus)



Tanja Ohland | Ärztin

Praxis für natürliche Medizin



PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE



Tanja Ohland | Ärztin

Praxis für natürliche Medizin

Mir ist eine **ganzheitliche Medizin** wichtig:

- ✓ Beachtet Körper und Seele gleichermaßen und in Wechselwirkung
- ✓ Hilft dem Mensch seine eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und sich ihrer bewusst zu sein

Ätherische Öle spiegeln die Ganzheitlichkeit wieder!

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

Überblick

1. Allgemeines über ätherische Öle
2. Mischung Immunsystem
 1. Entwicklung dieser Mischung – Geschichte
 2. Hintergründe zur Wirkweise der ätherischen Öle und dieser Synergie
 3. Anwendungen/ Erfahrungsberichte/ Fallbeispiele/ Studien und Forschung
 4. Vorstellung der einzelnen ätherischen Öle dieser Mischung und ihrer Wirkungen
3. Mischung Schmerz – Muskel- und Hautpflege

Ätherische Öle sind eine Sprache der Natur zu uns über den Duft

Ätherisch heißt himmlisch
(das leicht flüchtige)

Man sagt auch Essenzen
Das Wesen der Pflanze
Drückt ihr Potenzial aus

Für uns der Duft
und dieser erreicht uns direkt über den
Riechnerv im limbischen System, dem
Zentrum für Gefühle und Gedächtnis

2 Wege sich anzunähern: intellektuell - intuitiv



Lavendel – (Foto: privat)

Pflanzen speichern das Licht

Je mehr Sonne desto mehr ätherische Öle

Ätherische Öle sind Elektronenspender

Sie bringen Licht, Freude, Lebendigkeit

Sie sind die Essenz der Pflanze, das ätherische das dem Himmel entgegenstrebt

Helfen auch uns dem himmlischen in uns näher zu kommen

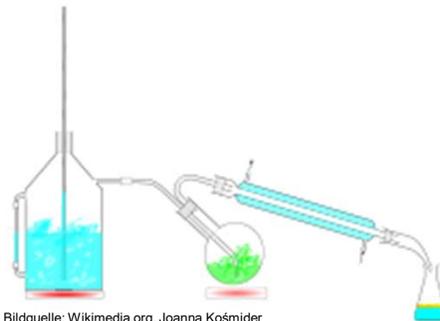


Foto: pixabay.com, JillWellington

Gewinnung von ätherischen Ölen

Gewinnung:

➤ Wasserdampfdestillation



Bildquelle: Wikimedia.org, Joanna Kośmider

➤ Bei Zitrusfrüchten Kaltpressung (Schale zerkleinert, mit Wasser gemischt, gepresst, zentrifugiert)



160 kg Lavendel ergeben 1 kg äth. Öl
1000 kg Jasminblüten
5 Tonnen Rosenblätter, 1kg äth. Öl
Schalen von 1000 Zitronen

Bild: privat

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

Qualität der ätherischen Öle bestmögliche Rohstoffe

Begutachtung der Destillationen vor Ort auf den entsprechenden Kontinenten, von denen die ätherischen Öle erhalten werden

Sicherung gleichbleibender Qualität - Analysenzertifikate

Botanische Herkunft und spezielle Chemotypen

KBA Ware oder Wild-Ernte ausschließlich!

Unverdünnt/unvermischte Öle

schonende und vor allem die richtige Destillation

Keine chemische Extraktion!

Anwendungsformen ätherischer Öle

- Duft – Riechen (Keramikschale, Diffusor, wenige Tropfen auf Tuch)
- Weniger Tropfen in 1 ml Glasflaschein Hosentasche verschlossen
- Verdünnt auf der Haut – Massage oder einölen oder Wickel
- Als Bad – Öl Dispersionsbad (verwirbelung für Vermischen nötig)
- Inhalation – trocken
- Innerlich verdünnt

Ätherische Öle sind fettlöslich, werden somit gut über Haut und Schleimhaut aufgenommen und gelangen schnell in den Blutkreislauf.

Über den Riechnerv gelangen sie direkt zum limbischen System (und beeinflussen dort die Ausschüttung von Neurotransmittern)

Somit erreichen sie immer eine physische und psychische Wirkung im Zusammenspiel



Bild: privat

Mischung „Immunsystem“

JCH Basisöl – Ätherische Öle in Öl plus JCH
Synergie Pflanzenwelt

Frühere Namen:

Würzöl

Essentia aetheria in oleo

- Fette Trägeröle:
 - Sonnenblumenöl
 - Olivenöl
- Ätherische Öle:
 - Nelke
 - Bitterorange
 - Pfefferminze
 - Thymian
 - Melaleuca quinquenervia (Niaouli)
 - Helichrysum italicum (Italienische Strohblume)
 - Cinnamom camphora (Kampfer)
 - Ledum groenlandicum (Sumpforst)

Ätherische Öle und ihre Anwendung

Forschung heute

Die moderne Forschung hat inzwischen unter Laborbedingungen die antiseptische Wirkung vieler ätherischer Öle nachgewiesen.

Beispiele:

Nelkenessenz, 1 : 6.000 verdünnt, schaltet Tuberkelbazillus aus.

Zimtessenz, 1 : 3.000 verdünnt, schaltet Typhusbazillus aus.

Oregano-Essenz, 1 : 50.000 verdünnt, schaltet Pilzzellen aus.

Thymianöl 1:1000 verdünnt, hemmt Staphylokokken!

Sehr ähnliche Wirkungen auf Bakterien, Pilze und Viren weisen zahlreiche weitere ätherische Öle auf.

Wirkstoffe der ätherischen Öle - Terpene

Naturstoffe

Grundgerüst von 5 Kohlenstoffatomen: Isopren

Über 8000 Terpene bekannt

Und über 30000 verwandte Terpenoide

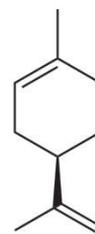
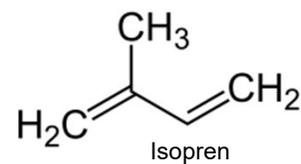
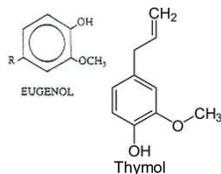
(haben noch funktionelle Gruppen neben Isopren-Einheiten)

❖ Monoterpene (Cineol, Linalool, Menthol, Sabinene...) C10

❖ Sesquiterpene C15

❖ Phenole:

- ❖ Besonders
- ❖ desinfizierend



Limonen
Bildquellen: Wikipedia.com

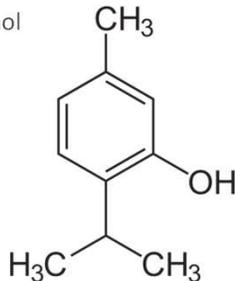
Regulierung des Immunsystems

Phenole: Carvacrol, Eugenol, Thymol, Methyleugenol, Austrol

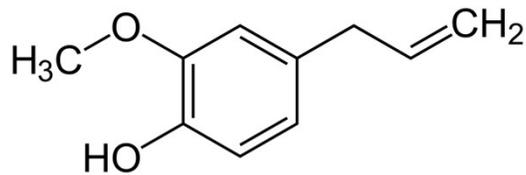
Zu finden in: Oregano, Thymian, Nelke, Zimtrinde

? Durch die Doppelbindungs Ringstruktur reaktionsfreudige Elektronenspendende Verbindungen.

Thymol



Eugenol



Eigenschaften Eugenol

- Antioxidativ
- kann freie Radikale abfangen und Metallionen chelatieren
- Die in Krebszellen bewirkte Apoptose wird eher dem Bestandteil Eugenol und Cinnamaldehyd zugeschrieben.
- Die antimutagene Wirkung wird dem Dehydrodieugenol zugeschrieben.
- Eugenol verbessert in Mäusen die NK Zell Aktivität in vitro.
 - NK Zellen agieren direkt gegen Krebszellen und sezernieren potente Cytokine wie INF gamma
 - NK Zell Aktivität wird auch verbessert durch Benzaldehyd, 1,8 Cineol, Limonene
- Induziert UDP Glucuronyltransferase, ein entgiftendes und antioxidatives Enzym, das u.a. für die Reparatur der DNA zuständig ist.

Oxide, Ether, 1,8 Cineol – Eigenschaften:

Eucalyptol induziert morphologisch und funktionell die Monocyten aktivierte Makrophagenaktivität, und stimuliert so die Phagozytose dramatisch.

Antioxidative Wirkstoffe

➤ Carvacrol, Eugenol, Menthol, Thymol, Cinnamaldehyde, 1,8 Cineol

(Thymian, Nelke, Pfefferminze, Campher, Niaouli)

Silent inflammation - Viren

Wirkstoffe der ätherischen Öle, die in der traditionellen Medizin zur antiviralen Therapie bekannt sind – wie Nelke, Thymian, Eukalyptus globulus, Pfefferminze, Ingwer und Oreganum –

Haben die stärkste Bindungskapazität an die Rezeptor Bindungsdomain des S1 Glycoproteins von SARS Cov 2:

Eugenol, Carvacrol, Thymol, Menthol, Zingiberen.

Schmerz und Entzündung

1,8 Cineol: (Cinnamom Camphora - Ravintsara aromatica)

- Cyclooxygenasehemmer,
- Verringert den Arachidonsäure Metabolismus
- Verringert die Produktion der Cytokine TNF alpha und IL 1 beta

Linalool: (nicht nur in Lavendel, sondern z.B. auch in Thymian ct. Linalool)

- Reduziert die NO Synthese
- Schützt vor Lipidoxidation
- Hemmt verschiedene Schmerzvermittelnde Rezeptoren
- Aktiviert GABA Rezeptoren: krampflösend, angstmildernd

„Hausputz für Körper und Seele“

Phenole: Reinigung der Zellen

- Reinigt die Rezeptoren von synthetischen Stoffen
- Erlaubt richtigen Transfer von Hormonen, Neurotransmittern, Peptiden, Steroiden

Sesquiterpene

- Löschen Schadprogramme z.B. durch Viren, falsche Essgewohnheiten, Stress, Sorgen (Zellerinnerung, auch traum. Erinnerungen)
- Besserer Transport in Membran
- Umprogrammieren neg. Zellinformation in der DNS

Monoterpene

- Neuprogrammierung
- Schutz vor Schäden durch freie Radikale

Ätherische Öle und ihre Anwendung in Forschung und Wissenschaft

Ledum groenlandicum

Helichrysum italicum

Cinnamomum camphora | Ravintsara aromatica
(Kampferbaum)

Diese Öle haben in einer Studie zur Untersuchung der Genotoxizität eine vor Mutationen schützende, also Krebs vorbeugende, Wirkung gezeigt.

Quelle:

Idaomar, M. and E. R. Hamss et al (2002): "Genotoxicity and antigenotoxicity of some essential oils evaluated by wing spot test of *Drosophila melanogaster*." Mutation Research 513: 61-68.

Erfahrungen mit dieser Mischung

Entzündungshemmung. Infekte abgemildert oder nicht ausgebrochen

Schmerzlinderung

Verbesserter Diabetes

Wundheilung bei eiternden schlecht heilenden Wunden / MRSA

Verbrennungen

Blasenentzündung Chron. Mit Staphylokokken

Divertikulitis

Kinder haben oft ein gutes Gespür und mögen das Öl gern einnehmen.

Allergische Luftnot (9 jähriger Junge) (für Husten und Mückenstiche selbst eingepackt zum Übernachten bei Oma)

Zahnfleischbluten/ -entzündungen

Erfahrung mit Corona, Post Virales Syndrom, Post Vac Syndrom

✓ JCH Basisöl- Ätherische Öle in Öl + JCH Synergie Pflanzenwelt innerlich und äußerlich langsam steigernd mit einigen Tropfen beginnen bis 3x 30 Trpf. pro Tag innerlich

✓ Vitamin C, Zink, Q 10, Löwenzahnextrakt, Reishi, Mangan

✓ Vitamin B Komplex

✓ Ernährungsumstellung, Omega 3 Fettsäuren! Zuckerfrei!

✓ Vitamin D

✓ Ggf. Einzelöle als Duft

✓ Mitochondrientherapie v.a. bei Chronic Fatigue:

✓ IHHT

✓ Moderater Trainingsstart

Anwenderrückmeldungen

Patientin R 83 Jahre, wurde vor Weihnachten 2004 mit Oberschenkelhalsbruch ins KH eingeliefert. Anschließend OP, Nagelung der rechtsseitigen Fraktur. Ende Jan 2005 stellte sich heraus, dass die OP korrigiert werden musste.

Nach der langwierigen und schwierigen OP im Krankenhaus ESW stellte sich heraus, dass bei schlechtem Allgemeinzustand anlässlich einer Routineuntersuchung im Labor auch noch der Staphylococcus aureus nachgewiesen worden war.

Nach Mitteilung des behandelnden Arztes gibt es keine schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten. Vorsorgemaßnahmen der Klinik waren Isolation, die Patientin durfte nur mit Handschuhen, Mundschutz und Kittel besucht bzw. behandelt werden. Es wurde sofort mit seinem Einverständnis zunächst 5x tgl. ein TL JCH Basisöl, ein paar Tage später dann 3xtägl verabreicht.

Der nächste Labortest nach 4 Tagen war negativ. Der Allgemeinzustand besserte sich schnell.

Fallbeispiel

Frau Mitte 50: Gürtelrose erneut, Erschöpfung, breiförmiger Stuhl

Spätsommer 2020: Gürtelrose für 4-6 Wochen, zuvor 2 Wochen Erkältung

Vorerkrankungen: 3/20 Infekt mit langem Husten

Beginn der Beschwerden nach Antibiose wegen Gastritis 1/2019

Stuhl: Dysbiose und unzureichende Fettverdauung, ph mit 7 zu hoch

Labor: Vitamin D und Folsäure zu niedrig, Vitamin B12 grenzwertig:

Therapie:

-> 3x30 Tropfen Basisöl+Synergie Pflanzenwelt innerlich + äußerlich bei Gürtelrose!

-> Zellpower Spezial C 1x2, Spezial B

-> (Ernährung, Hepar SL forte, Aschenbrenner 6 er Tee, Pobiotika, Vitamin D)

Mischung 1: Immunsystem...

➤ Fette Trägeröle:

- Sonnenblumenöl
- Olivenöl

➤ Ätherische Öle:

- Nelke
- Bitterorange
- Pfefferminze
- Thymian

- Melaleuca quinquinervia (Niaouli)
- Helichrysum italicum (Italienische Strohblume)
- Cinnamom camphora (Kampfer)
- Ledum groenlandicum (Sumpfporst)

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

Trägeröle

Sonnenblumenöl (Helianthus annuus):

Gefäßwirksam, Cholesterinsenkend

Hautregenerierend: bei Ekzem, Akne, trockene oder fette Haut

Ungesättigte Fettsäuren

Olivenöl:

Radikalfänger und Erhöhung der Immunkompetenz

➤ Verhinderung der Zellkernschädigung, Hemmung der Mutagenese und Tumorentwicklung

➤ Positiver Einfluss auf: Arteriosklerose, Diabetes, Arthritis, koronare Herzerkrankungen

Durch die richtige Menge an fetten Träger-Ölen in den Mischungen werden eventuelle Haut oder Schleimhautreizungen vermieden.



Bild: pixay



Bild von Julie-Kolibrie auf Pixabay.com

Thymian, thymus vulgaris (ätherisches Öl)



Bildquelle: privat

Laminaceae

Synonym: Zitronenthymian, weißer Thymian

Hauptwirkstoffe: Thymol und Carvacrol, Linalool

-> desinfizierend!

Destillation aus den blühenden Zweigen

Duft: intensiv, kräuterartig, warm

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

Thymian, thymus vulgaris (äth. Öl)

- Stark keimtötend. Es greift die Enzyme der Bakterien an. In der Verdünnung 1:1000 kann es z.B. Staphylokokken abtöten.
- Desinfizierend, mit breitem Spektrum antibakteriell, antiviral, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd
- Abwehrsteigernd, fördert die Bildung von weißen Blutkörperchen
- Auswurfördernd und sekretionsanregend, antiseptisch und krampflösend:
- In der chin. Medizin bekannt als wärmendes und kälteaustreibendes Kraut
 - eingesetzt bei Husten, speziell Keuchhusten, Bronchitis, Grippe, Erkältung, NNH: Inhalation! (aber auch bei Verdauungsbeschwerden, Hakenwürmern, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerz)
 - Asthma
- Als Sitzbad bei Harnwegsinfekt

Thymian, thymus vulgaris (äth. Öl)

Griechisch heißt Thymian „Mut“!

- Gibt Kraft in Zeiten der Energielosigkeit und Schwäche oder in der Rekonvaleszenz nach Erkrankung.
- Dies gilt für geistige und körperliche Schwäche.
- Hilft bei Neurasthenie (Ermüdung, Erschöpfung, Fatigue)
- Unterstützt geistige Konzentration

- Auf seelischer Ebene: Selbstbehauptungsschwäche, mangelnde Tatkraft.

Nelke Eugenia caryophyllata (ätherisches Öl)

Bestandteil der chinesischen Medizin.

3. Jh. vor Christus in China Aphrodisiakum.

Die Ägypter priesen die Stärkung des Atemtraktes.

In Paraguay behandelte man mit Nelken Gicht.

Destillation der getrockneten Blütenknospen

Duft: kraftvoll süß-würzig mit fruchtig-frischer scharfer Obernote

Hauptwirkstoff: Eugenol!



Bildquelle: Wikimedia commons, tinofrey

Nelke

Eugenia caryophyllata (ätherisches Öl)

Schon früh in der ayurvedischen und auch traditionellen Chinesischen Medizin wegen der stärkenden, stark bakteriziden und schmerzstillenden Wirkung erwähnt.

➤ Wärmend, brechreizhemmend, stimulierend, blähungshemmend und Yang tonisierend.

Stark desinfizierend! In der westlichen Medizin lange Zeit zur Reinigung der chir. Instrumente

- Antibakteriell+++ : Zahnfleischinfektionen, infizierte Akne, bakterielle Kolitis, Amöbenenteritis, Tuberkulose
- Antiviral: Infekte der oberen Atemwege, Hepatitiden, Enterokolitiden, Zoster
- Analgetisch: bei Neuralgien
- Antiinflammatorisch: rheumatoide Arthritis
- Fungizid: Candida

Aufstoßen, Mundgeruch

Psychisch: starkes Stimulanz: physische und psych. Erschöpfung, starke Müdigkeit

NICHT in der Schwangerschaft oder bei Kleinkindern



PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

The chemical composition and biological activity of clove essential oil, *Eugenia caryophyllata* (*Syzygium aromaticum* L. Myrtaceae): a short review

Kamel Chaieb ^{1, *}, Hafedh Hajlaoui, Tarek Zmantar, Amel Ben Kahla-Nakbi, Mahmoud Rouabhia, Kacem Mahdouani, Amina Bakhrout

Affiliations

PMID: **17380552**

DOI: [10.1002/ptr.2124](https://doi.org/10.1002/ptr.2124)

Abstract

The essential oil extracted from the dried flower buds of clove, *Eugenia caryophyllata* L. Merr. & Perry (Myrtaceae), is used as a topical application to relieve pain and to promote healing and also finds use in the fragrance and flavouring industries. The **main constituents** of the essential oil are phenylpropanoids such as **carvacrol, thymol, eugenol and cinnamaldehyde**. The biological activity of *Eugenia caryophyllata* has been investigated on several **microorganisms and parasites, including pathogenic bacteria, Herpes simplex and hepatitis C viruses**. In addition to its antimicrobial, antioxidant, antifungal and antiviral activity, clove essential oil possesses antiinflammatory, cytotoxic, insect repellent and anaesthetic properties. This short review addresses the chemical composition and biological effects of clove essential oil, and includes new results from GC/MS analysis and **a study of its antimicrobial activity against a large number of multi-resistant Staphylococcus epidermidis isolated from dialysis biomaterials**.

(c) 2007 John Wiley & Sons, Ltd.

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

Review [Published: 14 August 2020](#)

COVID-19 and therapy with essential oils having antiviral, anti-inflammatory, and immunomodulatory properties

[Muhammad Asif](#), [Mohammad Saleem](#), [Malik Saadullah](#), [Hafiza Sidra Yaseen](#) & [Raghdaa Al Zarzour](#)
[Inflammopharmacology](#) **volume 28**, pages 1153–1161 (2020)

Eugenol has been shown to have antiviral activities against HSV-1 and HSV-2, respectively (Benencia and Courrèges [2000](#)). Besides, it has anti-inflammatory properties and has been shown to protect the lungs against lipopolysaccharide- (LPS) induced acute injury. Treatment with eugenol was also found to inhibit the recruitment of leukocytes into the lung and downregulated the expression of pro-inflammatory cytokines (IL-6 and TNF- α) (Barboza et al. [2018](#)).

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

Pfefferminz, mentha piperita (ätherisches Öl)

Mentha = Minze

Piperata = Pfeffer so scharf und intensiv

Wasserdampfdestillation aus dem blühenden Kraut

Wirkstoff: Menthol



Bildquelle: privat

Pfefferminze, mentha piperita (ätherisches Öl)

Hilft bei Schwindel, Herzklopfen (Tachykardie) und Kopfschmerz (+Übelkeit und Erbrechen)

Lokal anästhesierend, v.a. bei Spannungskopfschmerz (-> Cephalom)

Spasmolytikum : Einsatz bei Verdauungsbeschwerden. (Reizdarm) (-> Mischung 1)

Antiinflammatorisch: bei Neuritis, entzündl. und spastischer Colitis, Ischiasschmerz, Laryngitis

Stark kühlender Geschmack und dennoch Durchblutungssteigerung

Antiinfektiös: Hepatitis, Herpes, Zystitis

Insektizid: Krätze

Psychisch: Fördert klares Denken und erfrischt den Geists, stärkt das Gehirn

Vor allem bei Verzweiflung in Beziehung und Selbstzweifeln angesichts unauflösbarere
Gefühlsknoten

Bitterorange, citrus aurantium (ätherisches Öl)

Aus Südostasien – heute Mittelmeergebiet

Kaltpressung aus den Fruchtschalen

Synonym: Pomeranze



© [BMK \(de.wikipedia.org\)](https://de.wikipedia.org)

Bitterorange, citrus aurantium

appetitanregend und verdauungsfördernd, bei Blähungen, Übelkeit und Schmerz im Abdomen.

Im Mittelmeerraum wurden die getrockneten Schalen zur allgemeinen Stärkung und zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden verwendet

leicht beruhigend und krampflösend, abschwellend, haustoffwechsellregend, hautregenerierend (Cellulitis, gereizte Haut, schlecht durchblutete Haut)

angstlösend, entspannend, bringt Frieden und Glück für Körper, Geist und Seele

Niaouli, melaleuca quinquenervia (ätherisches Öl)

Myrtaceae

Baum heimisch z.B. in Australien, Madagaskar, Tasmanien

Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige

Duft: frisch, süß-krautig, scharf kampferartig



Bildquelle: B.navez - Réunion island, Autor unbekannt, wikimedia commons

Niaouli, melaleuca quinquenervia (ätherisches Öl)

Auch für Haut sehr gut verträglich, sowie für Schleimhäute

Reinigung von Schnitt- und Schürfwunden

Bei Verbrühungen

Bestandteil des russ. Medikamentes Rosalin, das gegen Strahlenschäden zum Einsatz kommt

Niaouli, melaleuca quinquenervia (ätherisches Öl)

Körperliche Wirkungen: natürliches Breitbandmittel

➤ antibakteriell, antimykotisch, antiviral (Bronchitiden, Herpes, Warzen, Otitis, Zoster...)

Staph. aureus, Pneumokokken, Streptokokken, Enterokokken, Mykobakterien

➤ Hilft gegen Darmparasiten

➤ extrem hohe Hautverträglichkeit, juckreizlindernd, lindert Verbrennungen

➤ wundheilend, hautregenerierend, venenstärkend,

Psychische Wirkung:

➤ Akzeptanz der Wirklichkeit – zur Stärke wachsen, indem die Belastbarkeit einer Person oder Situation erkannt wird.

Ravintsara (Kampferbaum) cinnamomum camphora (ätherisches Öl)

Ursprungsland China und Japan, später Madagaska
Dort sagt man: „Gut für alles“.

Destillation der Blätter



Bildquelle: privat

Ravintsara (Kampferbaum) cinnamomum camphora (ätherisches Öl)

- Hilft **bei allen Viruserkrankungen**, v.a. der Atemwege, Influenza, Pfeiffersches Drüsenfieber und Zoster. Aber auch bei Herpes labialis
- Antibakteriell und Antiinfektiös: Typhus
- Neurotonische: bei Neuromuskulären Problemen: Nervenstärkend und Muskelentspannend
- In Grippezeiten empfiehlt sich prophylaktisch etwas einzuspeicheln

Psychisch:

Hervorragendes Nerventonikum

Verbessert Schlaflosigkeit, Angst, Depression, geistige Erschöpfung, Stress

Duft: klar, streng, leicht kampferartig mit einer Eukalyptusnote

Immortelle, italienische Strohblume helichrysum italicum (ätherisches Öl)

Aus dem Mittelmeerraum –
dort sagt man:
„Immortelle“ (unsterblich)

Wächst auf „wüstem“ Gelände, wenn nur genug Sonne!

Wasserdampfdestillation der blühenden Pflanze

Geruch: frisch , erdig / warm holzig würzig käuterartig



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Helichrysum_italicum%C3%8Eled%27Elbe.jpg
Lamiot

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

Immortelle, italienische Strohblume helichrysum italicum (ätherisches Öl)

Stark psychische Wirkung – ähnlich Vetiver oder Zypresse
aber riecht leichter und wärmer.

Der Duft tut Menschen gut, die wenig Kontakt zur Erde und
ihren eigenen Erdkräften haben.
Zu viele Gedanken und kalte Füße

Schwellenöl – hilft veränderte Situationen durchzustehen
und Probleme zu bearbeiten

hilft bei Gefühlskälte, oder wenn in der Kindheit zu wenig
Zuneigung bekommen wurde.



PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

Bildquelle: privat

Immortelle, italienische Strohblume *helichrysum italicum* (ätherisches Öl)

Körperliche Ebene:

Traditionell als Tee bei Asthma, chron. Bronchitis, Keuchhusten
aber auch bei Kopfschmerzen, Migräne, Verbrühungen und Allergien.

Blutreinigend

Zur Behandlung chronischer, allergischer und durch Lebensmittel bedingter
Hautprobleme (auch Schuppenflechte), auch unreine Haut und **Akne**

Regt die Entgiftungsorgane an (Leber, Gallenblase, Niere, Milz und Pankreas)

Antibakteriell, Antiviral, entzündungshemmend und lymphflussanregend

Sie regt alle Verdauungsdrüsen an, hilft bei Magen und Darmentzündungen

Bei unregelmäßiger und krampfartiger Menstruation



Bildquelle: privat

Helichrysum italicum: from traditional use to scientific data

[Daniel Antunes Viegas](#)¹, [Ana Palmeira-de-Oliveira](#)²
, [Lígia Salgueiro](#)³, [José Martinez-de-Oliveira](#)⁴, [Rita Palmeira-de-Oliveira](#)

Its flavonoids and terpenes were effective against bacteria (e.g. *Staphylococcus aureus*), its acetophenones, phloroglucinols and terpenoids displayed antifungal action against *Candida albicans* and its flavonoids and phloroglucinols inhibited HSV and HIV, respectively. *Helichrysum italicum* acetophenones, flavonoids and phloroglucinols demonstrated inhibitory action in different pathways of arachidonic acid metabolism and other pro-inflammatory mediators.

© 2013 Published by Elsevier Ireland Ltd.

Labrador Tea, Sumpf-Porst *Ledum groenlandicum* (ätherisches Öl)

Gedeiht unter
schlechtesten Bedingungen



Bildquelle: [wikimedia.com](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ledum_groenlandicum.jpg), Superior National Forest

Ledum groenlandicum Labrador Tea Sumpf-Porst

- Einsatz bei Vergiftungen: verschiedene Fälle von Leber- oder Nierenintoxikation
- Virale Hepatitiden oder Enteritis
- Entzündete Lymphknoten
- stichförmige Wunden = Insektenstiche, Schlangenbisse, Zeckenbisse
- rheumatische Beschwerden, Gelenksbeschwerden, Steifheit (Antispastisch und Analgetisch)
- Blutergüsse, Quetschungen, Prellungen
- Haut: bei Allergien und Hypersensitivität
- innerlich zur unterstützenden Stimulation von Nerven und Darm
- Schlafstörungen, Depression und extremer Stress

Schmerzlindernd// Entzündungshemmend

Bei entzündlichen Schmerzen oder Gelenkschmerzen bei denen Kälte guttut.

Innerlich und Äußerlich!

1,8 Cineole:

Cinnamom camphora

Teebaumöl

Muskelentspannend:

Italienische Strohblume mit Pfefferminze

Nelke: bei Neuralgien und Gelenkschmerz

Entzündungshemmend:

➤ Eugenol

➤ Linalool

➤ Cineol

➤ Sesquiterpene

➤ Menthol

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

[Int J Mol Sci](#). 2020 May; 21(10): 3426.

Published online 2020 May 12. doi: [10.3390/ijms21103426](https://doi.org/10.3390/ijms21103426)

PMCID: PMC7279430

PMID: [32408699](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32408699/)

Essential Oils as Antiviral Agents, Potential of Essential Oils to Treat SARS-CoV-2 Infection: An In-Silico Investigation

[Joyce Kelly R. da Silva](#),¹ [Pablo Luis Baia Figueiredo](#),² [Kendall G. Byler](#),³ and [William N. Setzer](#)^{4,5}.

Essential oils have shown promise as antiviral agents against several pathogenic viruses. In this work we hypothesized that essential oil components may interact with key protein targets of the 2019 severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2). A molecular docking analysis was carried out using 171 essential oil components with SARS-CoV-2 main protease (SARS-CoV-2 M^{Pro}), SARS-CoV-2 endoribonuclease (SARS-CoV-2 Nsp15/NendoU), SARS-CoV-2 ADP-ribose-1"-phosphatase (SARS-CoV-2 ADRP), SARS-CoV-2 RNA-dependent RNA polymerase (SARS-CoV-2 RdRp), the binding domain of the SARS-CoV-2 spike protein (SARS-CoV-2 rS), and human angiotensin-converting enzyme (hACE2). The compound with the best normalized docking score to SARS-CoV-2 M^{Pro} was the sesquiterpene hydrocarbon (*E*)- β -farnesene. The best docking ligands for SARS-CoV Nsp15/NendoU were (*E,E*)- α -farnesene, (*E*)- β -farnesene, and (*E,E*)-farnesol. (*E,E*)-Farnesol showed the most exothermic docking to SARS-CoV-2 ADRP. Unfortunately, the docking energies of (*E,E*)- α -farnesene, (*E*)- β -farnesene, and (*E,E*)-farnesol with SARS-CoV-2 targets were relatively weak compared to docking energies with other proteins and are, therefore, unlikely to interact with the virus targets. However, essential oil components may act synergistically, essential oils may potentiate other antiviral agents, or they may provide some relief of COVID-19 symptoms.

Zeigt dass viele Wirkstoffe der ätherischen Öle an Teilen des Virus oder ACE andocken.
Am stärksten bei Farnesene, allerdings zeigen viele Wirkstoffe zwischen 70 und 99 %ige
Andockfähigkeit, zwar schwach, doch in der Synergie wiederum stärker zu erwarten

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

Einfluss auf Immunität und Krebs

Es gibt Evidenz, dass die Immun Stimulation ein Mechanismus ist durch den die ätherischen Öle eine vor Krebs schützende Rolle spielen

Eugenol verbessert in Mäusen die NK Zell Aktivität in vitro. NK Zellen agieren direkt gegen Krebszellen und sezernieren potente Cytokine wie IFN Gamma. Die NK Zell Aktivität wird auch verbessert durch Benzaldehyd, 1,8 Cineol, limonene,

Immunistimulierend: Eucalyptus öl induziert morphologisch und funktionell die Monocyten aktivierte Makrophagenaktivität, indem es die Phagozytose dramatisch stimuliert

Entgiftend: Eugenol induziert UDP Glucuronyltransferase ein Entgiftendes und Antioxidatives Enzym. Diese sind unter anderem für die Reparatur der DNA zuständig

Antioxidativ: Carvacrol, 1,8, Cineol, Eugenol, Menthol, Thymol, Cinnamaldehyde

Antimutagen: Ledum, Kampher, Italienische Strohblume (Idaomar, Hamss et al)

Indikationen -Anwendung

Atmewege		
- Asthma, COPD	einnehmen und einreiben	3 x 40 Tropfen täglich
- Atemwegsinfekte	einnehmen und einreiben	3 x 40 Tropfen
Infekte		
- Des oberen Rachenraumes	Einnehmen und an Naseneingang	3-4 x 40 Tropfen
- Oberlippenherpes	einnehmen	
- Gastro Intestinaltrakt	einnehmen	
- Karwegsinfekte unterstützend	einnehmen	
- Herpes II & C	auf Anfrage	
- Malaria	auf Anfrage	
- Krätze	äußerlich und innerlich	
- Herpes	auf Anfrage	
- Ohrenschmerz/ infekt	innerlich	3-4 x 30-40 Tropfen
Tinkturen		
- Kopfschmerz	in Seitenlage 2-3 Tropfen	
Magen-Darm-Trakt		
- Verdauungsstörungen	einnehmen	3-4x40 Tropfen
- Sodbrennen, Verstopfung, Durchfall	einnehmen	3 x 10-40 Tropfen
- Blähkrämpfe	einnehmen	3-4 x 40 Tropfen
- Colitis, M. Crohn	einnehmen	3-4 x 40 Tropfen
- Diabetes	einnehmen	3 x 40 Tropfen täglich
Haut		
- Allergische Reaktionen	äußerlich, ggf. innerlich	
- Ekzeme/Herpes	äußerlich und innerlich	
- Dehnitus	äußerlich und innerlich	
- Wundheilung	äußerlich und innerlich	
Schmerzen		
- Gelenkschmerzen	äußerlich und innerlich	3 x täglich
- Wirbelsäulenschmerz	äußerlich und innerlich	3 x täglich
- Nervenschmerz	äußerlich und innerlich	3 x täglich 40 Tropfen
- Rheuma	innerlich und ggf. äußert.	3 x 30 Tropfen täglich
- Varieschmerz	äußerlich	3 x täglich-äußerlich
Aktivierung des Lymphsystems	äußerlich und einnehmen	3-4 x 40 Tropfen täglich
- Ödeme	einreiben und einnehmen	3 bis 4 x 40 Tropfen täglich
Hämorrhoiden	einnehmen	3 x 40 Tropfen täglich
Haar/Exzikel, Blutdruckregulation	einnehmen und den Körper einreiben	
Fälltite- und Hautpflege (Beziehungskultur)	einreiben	
Zähne		
- Parodontose	einnehmen, im Mundraum gleichmäßig verteilen, spülen incl. Zahnfleischtaschen	4 x 30 Tropfen täglich
- Zahnfleischentzündung	einnehmen, im Mundraum gleichmäßig verteilen, spülen incl. Zahnfleischtaschen	3 x 40-60 Tropfen täglich einnehmen.
MBC (Misch-Komm.)	Auf Anfrage - intensivere Mischung	
Borreliose Parasiten/Pilze Viren/Bakterien		

- **Kontinuierliche Entschlackung und Entgiftung des Körpers:** Nach dem ersten Saunagang den gesamten Körper einölen. Regelmäßig am Morgen Füße einreiben.
- **Die besondere Kopfhaut und Haarpflege:** 3 El. Öl einmassieren, nach einer Nacht ausspülen
- **Allgemein:** Die Inhaltsstoffe werden sehr gut aufgenommen, wenn das Öl ein bis zwei Minuten auf der Mundschleimhaut einwirken kann.

Vorsicht Bei Kleinkindern: Mit 2 - 3 Tropfen auf die Fußsohlen oder die Wirbelsäule einreiben, nicht in Gesichtsnähe!

Zusammenfassung:

Lebensmittel als Medikament, Medikament als Lebensmittel.

Für Therapie und Prophylaxe ein Breitbandmittel

Optimale Haus- und Reiseapotheke und Erste-Hilfe-Mittel.

Mischung für Muskel, Haut und Schmerz. Zur äußerlichen Anwendung!

Fette Öle:

Sesamöl-fettende Eigenschaften

Jobobaöl-Lichtschutzfaktor, Provitamin A, Vitamin E

Aprikosenkernöl-Feuchtigkeitsspendend

Ätherische Öle:

Lorbeer, Koriander, Mandarine und

Eukalyptus citriodora



Bildquelle: privat

Erreicht das tiefer gelegene Haut- und Muskelgewebe und führt zu sehr schneller und guter Entspannung der Muskeln und Schmerzlinderung!

Trägeröle

SESAMÖL	APRIKOSENKERNÖL	JOJOBAÖL
<p>Entgiftend</p> <p>Bei trockener, fahler, schlecht durchbluteter Haut</p> <p>Schenkt Haut und Haar Glanz</p> <p>Vitamin A, E Lecithin, Phyt-östrogene</p> <p>„Sesam öffne dich“ für Haut und Seele</p>	<p>Viel unges. Ess. FS, Vit. E, B</p> <p>Macht die Haut weich, geschmeidig und glänzend!</p> <p>Hilft Haut Feuchtigkeit zu speichern</p>	<p>Für jeden Hauttyp</p> <p>Schützt vor Feuchtigkeitsverlust</p> <p>Provitamin A, Vitamin E, Mineralstoffe</p> <p>Revitalisiert</p> <p>LSF 3-4</p> <p>Oxidationsstabil</p>

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE

Lorbeer, *Lauris nobilis*

Positiver Effekt auf Lymphsystem

Hemmt Talgdrüsen, daher hilfreich bei Akne, unreiner Haut, Schuppen

Rückfettend, desinfizierend, entzündungshemmend auf Haut

Vitalisierend für Hautzellen und hilfreich bei Schuppenflechte, Allergien, Ekzemen

Bei rheumatoider Arthritis, da schmerzlindernd und durchblutungsfördernd!

Antidepressivum



Bildquelle: wikimedia commons, Je Jyuk Lee

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE

Koriander, *Coriandrum sativum*



Wasserdampfdestillation von Samen

Duft: süß, holzig-würzig, leicht moschusartig

Aphrodisiakum

Im alten China: Pflanze und Frucht bei Fieber ohne Schweiß zur Schweißbildung

Analgetisch: Arthrose++ (Einreibung)

Antibakteriell, Antiinflammatorisch

Antidepressiv

Bildquelle: privat

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE



Bildquelle: privat

Mandarine

erheiternd, inspirierend, aufbauend

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE

Mandarine

Beruhigend,

Stresslindernd

v.a. : lindert Verspannungen!!

Lindert Ängste, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit und Traurigkeit

Lindert depressive Stimmungslage

Hilft bei Akne, grippalem Infekt, Zystitis

Bauchkrämpfen, Muskelkrämpfen, rheumatischen Beschwerden

Dyspespie, Zellulite, Lymphödem, Striae, Narben

Eukalyptus citriodora

Stark Antiphlogistisch: Arthritiden,
rheumatische Polyarthritiden

Stark Analgetisch: Schmerz im
Bewegungsapparat!!

Bei Muskelkater und Verspannungen

Erwärmend und durchblutungsfördernd!

Sedativ: bei Stress, Schlaflosigkeit

Äußerliche Einreibung!

Desinfizierend, erfrischend

Sonstiges: staph. Aureus, Herpes zoster,
HSV, Pilzen



Bildquelle: Terrific, pixabay.com

Mischung 2: ätherische Öle von Lorbeer, Mandarine, Koriander, Zitroneneukalyptus

Anwendung:

- Wenige Tropfen auf die Haut
- Bei der Massage
- Direkt auf schmerzende Region, massierend, Wickel

Wärmend!

Entspannend!

Schmerzlindernd!

Entzündungshemmend!

Essenz

Dankbarkeit
Für die
Schätze
Der Natur!



Literaturliste

Wińska, Katarzyna et al. "Essential Oils as Antimicrobial Agents-Myth or Real Alternative?" *Molecules (Basel, Switzerland)* vol. 24,11 2130. 5 Jun. 2019, doi:10.3390/molecules24112130

Asif, M., Saleem, M., Saadullah, M. et al. COVID-19 and therapy with essential oils having antiviral, anti-inflammatory, and immunomodulatory properties. *Inflammopharmacol* **28**, 1153–1161 (2020).
<https://doi.org/10.1007/s10787-020-00744-0>

Kowalczyk, Adam et al. "Thymol and Thyme Essential Oil-New Insights into Selected Therapeutic Applications." *Molecules (Basel, Switzerland)* vol. 25,18 4125. 9 Sep. 2020, doi:10.3390/molecules25184125
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7571078/>

Colalto, Cristiano. "Volatile molecules for COVID-19: A possible pharmacological strategy?." *Drug development research*, 10.1002/ddr.21716. 19 Jul. 2020, doi:10.1002/ddr.21716
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7404447/>

Idaomar, M. and E. R. Hamss et al (2002): "Genotoxicity and antigenotoxicity of some essential oils evaluated by wing spot test of *Drosophila melanogaster*." *Mutation Research* 513: 61-68.

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE

Bücher

Essential Oil Safety, Robert Tisserand / Rodney Young

Aromatherapie, Grundlagen – Wirkprinzipien - Praxis, Dietrich Wabnerm Christiane Beier

Himmliche Düfte, Susanne Fischer-Rizzi

Aromatherapy, Healing with Essential Oils, Dominique Baudoux

Lebens-Essenzen, Jürgen Trott-Tschepe



zfn2023-03

Tanja Ohland | Ärztin

Praxis für natürliche Medizin

Kontakt: praxis@medna.de

mobil: 015150534029

telefonische Fachberatung: Di u. Do 10-13 Uhr bei der Firma Ohland Naturmedizin 05658/ 1677

www.ohland-naturmedizin.de Email: info@ohland-naturmedizin.de

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE