



Balsam selbst gemacht

Hier ein einfaches Rezept für einen Husten- und Schnupfenbalsam, der sich auch für kleine Kinder eignet:

- 8 g Bienenwachs
- 30 ml Jojobaöl
- 50 ml Mandelöl süß
- 8 Tropfen ätherisches Öl von *Thymus vulgaris* ct. Linalool

Schmelzen Sie das Bienenwachs im Jojobaöl auf dem Herd an, nehmen Sie den Topf vom Feuer, rühren Sie dann das Mandelöl hinein und zum Schluss mischen Sie das ätherische Öl unter.

Wer keinen Balsam rühren möchte, kann natürlich auch folgende Mischung für eine Brusteinreibung für Kinder verwenden: 25 ml Mandelöl süß mischt man mit 4 Tropfen vom ätherischen Öl *Thymus vulgaris* ct. Linalool. Brust und Rücken des Kindes damit sanft einreiben, ein angewärmtes Tuch auflegen und – wenn möglich – mit einem erwärmten Hirse- oder Kirschkernkissen warm halten.

Trotz seiner vielen positiven Effekte sollten Sie im Umgang mit ätherischem Eukalyptusöl vorsichtig sein – vor allem, wenn Kinder und ältere Menschen mit im Haus sind

In Australien finden sich etwa 45.000 ha Plantagen mit *Eucalyptus globulus*.

Für das ätherische Öl werden lediglich die älteren, sichelförmigen Blätter geerntet. In ihnen sitzt der größte Anteil, nämlich ca. 0,5 bis 3,5 %, von diesem wertvollen Inhaltsstoff. Dazu werden die dickledrigen Blätter nach der Ernte an einem schattigen Ort fermentiert, bevor sie mit Wasserdampf destilliert werden.

Die Inhaltsstoffe des ätherischen Öls sind vor allem 1,8-Cineol, Phellandren, Pinen, Limonen, Camphen und Piperiton. Wobei vor allem das Piperiton schleimhautreizend wirkt, aber auch ein zu hoher Anteil an 1,8-Cineol für den oben genannten Personenkreis als schädlich anzusehen ist. Bei kleinen Kindern und auch bei alten Menschen kann es bei der Anwendung – auch über die Duftlampe! – zu bedrohlicher Atemnot kommen.

Alternative: Thymian

Da empfiehlt es sich vielleicht, im Zweifelsfall auf ein anderes ätherisches Öl auszuweichen – zum Beispiel Thymian. In der Gattung Thymian gibt es viele verschiedene Arten und Unterarten, die sich auch bezüglich ihrer Inhaltsstoffe unterscheiden. Als eindeutig empfehlenswerteste Art für unseren Organismus hat sich der sich der Linalool-Chemotyp des

Echt-Thymians (*Thymus vulgaris* ct. Linalool) herausgestellt. Schauen wir uns einmal an, was er alles für uns bewirken kann!

Kinder-Thymian mit Zitrusduft

Zitronen-Thymian gehört zu den Lippenblütlern (Lamiaceae) und ihn haben viele von uns in ihrem Kräuterbeet. Er besticht durch seinen frischen, leichten Duft. Und der kann viel! Nicht nur als Teekraut können wir ihn gut einsetzen, wenn uns der Husten plagt, sondern auch in Form eines selbstgerührten Hustenbal-

sams oder als ätherisches Öl in der Duftlampe. Ursprünglich in Mittelmeerländern zu Hause, kam das Kraut mit den Benediktinermönchen zu uns nach Mitteleuropa. Und es gefiel ihm hier – es hat sich zu einer winterharten Art entwickelt.

Seine Inhaltsstoffe machen das ätherische Öl zu einem wunderbaren Helfer bei jeder Art von Erkältungskrankheit, auch bei kleinen Kindern und alten Menschen. Und so ist er in der Aromatherapie auch als „Kinder-Thymian“ bekannt geworden.

Ätherisches Eukalyptusöl wird aus den sichelförmigen Blättern von *Eucalyptus globulus* gewonnen

