



Thymian sollte nicht nur in der Küche ein fixes Plätzchen haben!  
Auch das ätherische Öl des Kräutleins ist ein wahrer Schatz

Die Inhaltsstoffe des Zitronen-Thymians bestehen in erster Linie aus Linalool, das sehr mild wirksam ist, außerdem aus Linalylacetat und nur einem geringen Anteil Thymol. Durch diese Zusammensetzung wirkt das ätherische Öl keimtötend, antiviral und sekretionsanregend, aber es ist – im Gegensatz zum *Eucalyptus globulus* – äußerst schleimhautschonend.

#### Harmonisierendes Rosenholzöl

Ein weiteres ätherisches Öl eignet sich ebenfalls bestens für Kinder, nämlich das Rosenholzöl. Es stammt nicht vom Rosenholz (*Dalbergia decipularis*), sondern vom Rosenholzlorbeer (*Aniba rosaeodora*). Er hat nichts mit

Rosen zu tun, sondern gehört zu den Lorbeer- gewächsen. Rosenholzlorbeer wächst ausschließlich im brasilianischen Regenwald und sein Holz ist begehrter Rohstoff für Musikinstrumente, Esstäbchen und Kleinmöbel. Aus den Abfallprodukten wird das ätherische Öl destilliert. In früheren Jahrzehnten wurden mehrere hundert Tonnen des Öls hergestellt, heute wird nur mehr eine sehr geringe Menge produziert.

Das ätherische Öl hat eine stark harmonisierende Wirkung auf die Psyche und eine sanfte Wirkung auf die Haut. Und es ist eine hervorragende Hilfe bei allen HNO-Erkrankungen kleiner Kinder, sowohl in der Duftlampe als auch in

einem Hustenbalsam. Sie könnten z.B. das oben genannte Balsam-Rezept etwas abwandeln, indem Sie anstelle von 8 Tropfen Thymian nur 4 Tropfen nehmen und dafür zusätzlich 4 Tropfen vom Rosenholzöl verwenden.

#### Zirbelstube für zuhause

Wir haben auch die Möglichkeit, ein heimisches Produkt zu verwenden, das vielleicht so mancher Nase besser „gefällt“, nämlich das Öl der Zirbelkiefer (*Pinus cembra*).

Sie erfreut uns mit dem Duft ihres Holzes, wenn wir in einer Zirbelstube sitzen oder gar die Möglichkeit haben, in einem Zirbenbett zu schlafen. Der Duft der Zirbelkiefer hat

### Winter-Mischung

Hier noch eine Spezialmischung für die sonnenarme Winterzeit zum Selbermachen: Mischen Sie 10 Tropfen Zirbelkieferöl mit 15 Tropfen Grapefruitöl. Davon geben Sie maximal 2 bis 4 Tropfen (je nach Raumgröße) in den Wasserbehälter Ihrer Duftlampe – jeder Tropfen mehr wäre absolut zu viel! – und genießen Sie einen winterlichen Sonnenstrahl.



Citrusöle desinfizieren die Atemluft in einem Raum und hellen die Stimmung auf

