



“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Thymian (Thymus vulgaris L.)

Vorkommen

Thymian ist eine der artenreichsten Gattungen in der Familie der Lippenblütler. Bis zu 400 Arten sind bekannt, deren natürliches Vorkommen sich im Norden von der Küste Grönlands bis Äthiopien im Süden erstreckt. Nach Osten sind die Thymiane über ganz Eurasien bis nach China und Japan verbreitet. Des Weiteren wachsen sie im Himalaya bis an die Grenzen der tropischen Gebiete Indiens.

Heilpflanze

Die wichtigste Art der Gattung Thymian ist *Thymus vulgaris L.*, der Garten- oder Gewürzthymian. Das uns gut bekannte Küchenkraut ist eine altbewährte wertvolle Heilpflanze, um deren Kraft schon Ärzte der griechischen Antike wussten.

Inhaltsstoffe

Die potenten Inhaltsstoffe für die pharmakologische Wirkung stammen aus den ätherischen Ölen und den Flavonoiden. Das ätherische Öl befindet sich in Drüsenhaaren auf den eher unscheinbaren grünen Blättern der Pflanze. Ja, anspruchslos und unscheinbar in seiner Erscheinung gedeiht der Thymian auf kargen und steinigten Böden, benötigt wenig Wasser oder Nährstoffe aber umso mehr Sonnenlicht. Die durch Licht und Wärme aktivierte Pflanzenkraft verwendet die Pflanze primär zur reichhaltigen Bildung von ätherischem Öl und intensiver Blüte. Mit seinem anregendem Duft und seiner starken Wirkung zählt der Thymian zu den potentesten Antiseptika in der Naturheilkunde. Die wirksame phenolische Verbindung Thymol wurde bereits 1719 entdeckt und isoliert. Unverdünnt angewendet kann sie zu Vergiftungen führen.

Das ätherische Öl

Die Thymianart *Thymus L. vulgaris* bildet je nach Standort, klimatischen Verhältnissen und ökologischen Bedingungen unterschiedliche Chemotypen aus. Das bedeutet, dass ein Inhaltsstoff dominiert und so die Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle variieren.

Hier möchte ich auf zwei Chemotypen eingehen.

Der Chemotyp Linalool wächst oberhalb 1500 Metern. Zur Bildung seiner mild und blumig duftenden Inhaltsstoffe benötigt er mehr UV Licht im Gegensatz zum eher scharf duftenden Chemotyp Thymol, welcher in Meeresnähe beheimatet ist.

Das ätherische Öl *Thymus vulgaris L. CT Thymol* gilt als Breitbandantibiotikum in der Aromatherapie. Bereits in geringer Dosierung wirkt es nachweislich gegen besonders aggressive und widerstandsfähige Keime. Selbst verdünnt darf es bei Kindern oder Menschen mit sehr dünner oder empfindlicher Haut oder auf der Schleimhaut nur unter fachlicher Anleitung angewendet werden.

Thymus vulgaris L. CT Linalool besitzt trotz seiner Milde ebenso eine stark keimabtötende Wirkung und kann effektiv gegen Bakterien, Viren

und Pilze eingesetzt werden, insbesondere auf der Haut, zum Beispiel bei Hautunreinheiten. Es wird auch von Kindern gut vertragen und ist eine ausgezeichnete Hilfe in Zeiten von diversen Infekten. Im Duftlämpchen oder als Raumspray angewendet kann man seine keimwidrige Kraft und immunmodulatorische Wirkung schon prophylaktisch nutzen und zur Inhalation bei bestehenden Erkältungskrankheiten.

Energetische Wirkung

Der milde Duft von Thymian Linalool beruhigt bei nervlicher Erschöpfung und unterstützt einen gesunden Schlaf. Das scharfe Aroma von Thymian Thymol hingegen, belebt die Sinne und gibt uns Mut und Kraft.

Das altgriechische Wort „*thymos*“ wird mit Lebenskraft übersetzt und beschreibt die Gemütslage des Menschen. Thymian unterstützt uns wieder Mut zu fassen und mit neuer Energie durchzustarten.

Aromaworkshop Gestärkt in den Herbst 3. und 18. Oktober 2018



Wenn die Tage kürzer und kühler werden, sollen auch wir das Tempo reduzieren und bewusst unser Wohlbefinden unterstützen. Viele ätherische Öle muntern an trüben Tagen auf und vermögen unser Immunsystem zu stärken. Das Wissen darum vermittele ich euch im Workshop „Gestärkt in den Herbst“ und leite euch an die für euch passende ätherische Ölmischung zu erstellen.

Die Workshops finden von **18.00-21.00** Uhr in meinen Praxisräumlichkeiten in der Pfeifergasse 3 statt.

Anmeldung unter info@aromapraxis.eu oder unter 0664 2816869.

Ankündigung: **Räucherworkshop am 9. und 24. November**

