

# Thymian

Der wilde Thymian, der in unserer Gegend auf sonnigen Südwesthängen wächst, heißt auch Quendel oder Feldthymian. Er ist ähnlich wie Zitronenthymian ein sanfterer Bruder des Thymian. Thymian wird auch Winterthymian genannt. Thymian gehört zur botanischen Familie der Lippenblütler und wie bei den meisten



Vertretern dieser Familie liegt sein Wirkprinzip in den ätherischen Ölen. Ätherische Öle und Blüte im Hochsommer geben uns den eindeutigen Hinweis, dass das Feuelement uns in dieser kleinen Pflanze ganz deutlich begegnen muss. Feuer heißt Wärme und Kraft.

Thymian ist eigentlich ein kleiner ausdauernder Strauch, sehr kompakt gewachsen, der Quendel überhaupt ausgebreitet wie ein Teppich um möglichst viel Sonnenwärme einzufangen und speichern zu können. Dieses Feuer ist kein loderndes, lichterloh brennendes Feuer, sondern vielmehr wie ein alter Glutstock im Kachelofen, der einen ganzen Raum für lange Zeit warm halten kann.

Genau so sanft durchdringend durchwärmt der Thymian den ganzen Körper. Besonders wenn sich in Folge von Erschöpfung jemand noch zusätzlich erkältet hat - wo ihm/ihr doch ohnehin schon die Luft ausgegangen war.

Und eine lästige Bronchitis, ein trockener, erschöpfender Husten einfach nicht ausheilen kann. Hier kann Thymian mit seiner Kachelofenglut jemandem den Lebensatem wieder stärken, den Körper erwärmen und damit auch den Heilungsprozess beschleunigen.

Die Hauptbestandteile im ätherischen Öl sind Thymol (im Winterthymian besonders viel), Carvacrol (Quendel) und Linalool (Zitronenthymian).

Vor allem Thymol ist sehr stark antioxidativ wirksam und deshalb keimhemmend in alle Richtungen. Auf Grund seiner Stärke sollte deshalb der Thymian (Winterthymian) nicht für Babys unter einem Jahr verwendet werden. Für die ganz Kleinen verwenden wir deshalb Zitronenthymian und Quendel oder das ätherische Thymian Linalool Öl das aus Zitronenthymian destilliert wird!

Ein warmes Bad oder Fußbad mit Thymiantee oder mit ein paar Tropfen Thymianöl in Schlagobers oder Honigmilch kann aus allen diesen Gründen eine drohende Erkältung gut abfangen und ist auch noch sehr genüsslich!

Zum Schluss noch ein Zitat: "die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht zu dem der Thymian nimmt!"