

Thymian (Thymus vulgaris)



Der Name des Thymian leitet sich ab aus dem altgriechischen "thymos" bedeutet „Lebenskraft“. Später wurde es zu dem lateinischen Wort „thymus“.

Der „echte“ Thymian (Thymus vulgaris – Gewürz-Thymian, Garten-Thymian, Römischer Quendel) ist ein 10 bis 40 cm hoher aromatisch riechender Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütler mit buschig-aufrechtem, verzweigtem Wuchs.

Vom aufrechten Thymus vulgaris gibt es zahlreiche Zierformen. Dazu gehören nicht nur Formen mit besonderer Blattzeichnung wie der Silberrand-Thymian 'Argenteus' oder 'Silver Posie' mit weißbunten Blättern oder gedrungene Wuchsformen wie 'Compactus', die besonders geeignet für Kübel, Töpfe und Balkonkästen sind, sondern auch solche mit besonderen Aromen wie der aparte Orangen-Thymian (Thymus vulgaris ssp. fragrantissimus), der mit seinen graugrünen, nadelartigen Blättern an sonnigen Tagen Orangenaroma verströmt.

Die ausdauernde Pflanze wächst Jahr für Jahr im Kräutergarten und duftet würzig. Im Sommer läßt er kleine zartrosa Blüten sprießen.

Die kleinen Blätter lassen sich ziemlich leicht vom holzigen Stängel



rebeln und als Küchengewürz oder Tee verwenden.

Als Heilpflanze ist der Thymian der reinste Tausendsassa. Es gibt kaum ein Einsatzgebiet, wo der Thymian nicht helfen könnte. Seine größte Stärke liegt jedoch in seiner heilsamen Wirkung auf die Atmungsorgane.

In alten Kräuterbüchern heißt es über den Thymian: *"er treibt die Schleime aus dem Körper und stärkt Brust und Lungen, macht auch guten Atem und beseitigt das Keuchen"* Um die antiseptische Wirkung des Thymians wussten schon die alten Ägypter, sie verwendeten ihn zu Mumifizierungszwecken.

Sowohl die Griechen als auch die Römer opferten ihren Göttern Thymian. Die getrockneten Zweige dienten ihnen als Räucherstäbchen und sollten den Menschen Mut und Kraft verleihen.

Dabei ging es vor allem um körperliche Kraft. Deshalb badeten römische Legionäre, bevor sie in die Schlacht zogen, in einem Thymianbad.

Dank seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften wurde der Echte Thymian 2006 zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.

Der Thymian kann als immergrüne Pflanze das ganze Jahr geerntet werden, auch während der Blüte. Sie können sich den benötigten Thymian frisch vom Strauch ernten, bis auf einen Rest von Grün, der am besten Vormittags abgeschnitten werden sollte. Denn dann ist der Tau gerade verdunstet und der Thymian hat jetzt das stärkste Aroma. Der echte Thymian blüht von Mai bis Oktober.



Heilwirkung

Thymian enthält ein ätherisches Öl, das bis zu 40% Thymol, Carvacrol, Borneol enthält. Ferner sind in der Pflanze Bitter- und Gerbstoffe sowie antibiotisch wirksame Substanzen enthalten.

Das Thymol wirkt stark antiseptisch, wachstumshemmend auf Keime wie Bakterien, Pilze und Viren, sowie Würmer abtreibend. Daher wird die Heilpflanze auch zu Recht als natürliches Antibiotikum bezeichnet.

Das ätherische Öl löst festsitzenden Schleim aus den Atemwegen und fördert den Abtransport des Sekrets. Wer erkältet ist und unter verschleimtem Husten leidet, dem kann Thymian daher helfen.

Erste Studien zeigen, dass Thymianöl auch die Beschwerden einer akuten Bronchitis lindern kann. Eine Kombination von Thymian mit Schlüsselblumenextrakt ist hierbei anscheinend von Vorteil. Die Schlüsselblume (siehe Kräuterbrief März 2010) enthält Substanzen, die ebenfalls schleimlösend wirken – jedoch über einen anderen Mechanismus als Thymian.

Anwendung

Das im Thymian enthaltene Thymol hat eine starke desinfizierende Wirkung, 25mal stärker als Phenol, wobei die Schleimhäute nur gering gereizt werden. Noch in einer Verdünnung von 1:3000 hemmt es das Leben der Wundbakterien. In kleineren Mengen erweist sich Thymol beruhigend und krampfstillend, in mittleren schmerzbetäubend und einschläfernd; 6gr des reinen Thymol führen jedoch unweigerlich zum Tod. Das reine Thymol darf daher nur der Arzt verordnen.

Er ist besonders für seinen günstigen Einfluss auf Atemwegserkrankungen bekannt, doch kann er auch bei Stoffwechselerkrankungen, Erkrankungen der Harnwege, Frauenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden und Hautkrankheiten eine Besserung herbeiführen.



Thymiantee

Der Thymiantee ist zu empfehlen bei allen Erkrankungen der Luftwege, bei Asthma, Keuchhusten, Lungenentzündung, ferner bei Erkrankungen des Magen-Darmkanals, hier wieder besonders bei krampfartigen Zuständen, Koliken, Unterleibskrämpfen, bei Nieren- und Blasenkrämpfen, schließlich bei Blinddarmreizungen, Fieber, Menstruationsfehler.

Die Teebereitung erfolgt am besten in der Weise, daß 1 Teelöffel des Krautes mit 1 Tasse kochenden Wassers überbrüht wird. Man läßt diesen 5 Minuten ziehen und seiht dann ab. Diesen Tee trinkt man in kleinen Schlucken und läßt auch den Dampf des Tees auf sich wirken. Man kann den Tee mit Honig süßen, um die Wirkung noch zu verstärken. Thymian-Tee oder Tinktur kann man auch zum Spülen gegen Entzündungen im Mundraum verwenden.

Ätherisches Öl

Das ätherische Öl des Thymians setzt sich aus unterschiedlichen Substanzen zusammen, beispielsweise das hochwirksame Thymol und das mildere Linalool. Je nach Standort und Sorte ist die Zusammensetzung der ätherischen Öle unterschiedlich.

In der Duftlampe eignet sich Thymian zur Raumreinigung und zur Befreiung der Atemwege.

Verdünnung in Öl (1:100) kann man das ätherische Öl für Einreibungen verwenden.



Atmungsorgane

Die krampflösende Eigenschaft des Thymian hilft gegen Spasmen beim Husten, was den Thymian auch gut gegen Keuchhusten, Reizhusten und Asthma wirken läßt.

Für einen Keuchhusten Spezialtee wird folgende Mischung empfohlen: 50gr. Thymiankraut, 30gr. Schlüsselblumen, 10gr. Fenchel, 10gr. Sonnentau. Hier von 1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse siedendem Wasser aufgießen, 2-3 Tassen am Tag schluckweise zu sich nehmen. Dem Keuchhustentee 1 Teelöffel Honig beifügen.

Außerdem löst der Thymian den Schleim, der dadurch besser abgehustet werden kann.

Nicht umsonst findet man ihn als Bestandteil vieler Hustensäfte oder Erkältungsbäder.

Verdauungssystem

Zur Magen- und Darmstärkung empfiehlt sich folgende Teemischung: 50 gr. Thymiankraut, 40gr. Lavendelblüten, 20gr Pfefferminzblätter. Hier von 1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse siedendem Wasser aufgießen, 2-3 Tassen am Tag schluckweise zu sich nehmen.

Durch seine ätherischen Öle und die Bitterstoffe hat der Thymian eine günstige Wirkung auf die Verdauungsorgane.

Thymian hilft auch gegen Blähungen und Sodbrennen.

Frauenheilkunde

Die Volksheilkunde betrachtet den Thymian als ein Frauenkraut.

Durch seine krampflösenden Fähigkeiten kann der Thymian Menstruationskrämpfe lindern. Er kann auch die Menstruation fördern und den Zyklus regulieren. Thymian regt außerdem den Eisprung an. Da er außerdem östrogenartige Substanzen enthält, ist der Thymian eine hilfreiche Pflanze gegen Wechseljahrsbeschwerden.

Die Geburt kann durch Thymian erleichtert werden.

Nervensystem

Auf das Nervensystem hat der Thymian eine beruhigende Wirkung. Man kann ihn gegen Einschlafstörungen und Alpträume als Tee trinken. Früher wurde er sogar gegen Epilepsie verwendet.

Auch gegen Katzenjammer nach ausgedehnten Trinkgelagen soll er helfen.

Äußerliche Anwendung

Bewegungsapparat

Gegen Verletzungen des Bewegungsapparates, wie Verstauchungen, Quetschungen usw. kann man Einreibungen mit Thymian-Tinktur durchführen.

Auch gegen rheumatische Gelenkschmerzen helfen Thymian-Tinktur-Einreibungen.

Hautprobleme

Äußerlich kann man gegen Hautprobleme in Thymian-Aufgüssen baden, Kompressen auflegen oder das ätherische Öl verdünnt oder unverdünnt einsetzen.

Thymian hilft gegen schlecht heilende und entzündete Wunden und Ekzeme.

Auch gegen frische Wunden und Schnittverletzungen kann man den Thymian einsetzen.

Außerdem hilft Thymian gegen unreine Haut, Pickel und Furunkel.

Thymianbäder

Hängen Sie ein mit einer Handvoll Thymian gefülltes Mulsäckchen in ein 38 °C warmes Vollbad. Entspannen Sie für etwa 20 Minuten im warmen Wasser und atmen Sie dabei die entzündungshemmenden Dämpfe ein.

Als Dampfbad desinfiziert er die Atmungsorgane und erleichtert die Atmung. Auch gegen Hautunreinheiten hilft so ein Dampfbad.

Warnung: Menschen mit schweren Leberschäden oder Funktionsstörungen der Schilddrüse sollten mit der Anwendung von Thymian zurückhaltend sein. Wegen der gebärmutterstimulierenden Wirkung wird Thymian während der Schwangerschaft grundsätzlich nicht empfohlen.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Freitag 17. Oktober 2014** 19.00 – 21.00 Uhr **Anton Styger**
Vortrag: „**Wie beschütze und befreie ich mein Kind**“
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Sonntag 19. Oktober 2014** 10.00 – 17.30 Uhr **Anton Styger**
Seminar: „**Lebe Dein Leben, nicht das der anderen!!**“
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Freitag 24. Oktober 2014** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch: Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Mit Heilkräutern schön und gesund, Dr. med. Christian Wanger, Omnibus Verlag, Wien

Phänomene der Erde, Eurobooks

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Thymian.htm>

http://verbena-plus.de/index/seiten/kraeuter/thymian/thymian_pflanzlich.htm

<http://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/thymian/thymian-ein-perfektes-natuerliches-antibiotikum/10305334/>

<http://www.lichtbote.info/NP%20Thymian.htm>

<http://www.gartendialog.de/gartengestaltung/kraeutergarten/thymian-pflege.html>