

Thymian (lat. Thymus)

Thymian – die Pflanze

Thymian hat seit jeher einen besonderen Stellenwert unter den Heilpflanzen. So wurde er bereits vor langer Zeit von den Ägyptern zur Einbalsamierung ihrer Toten verwendet. Bei den alten Griechen galt der Thymian als wichtiges Räucherkraut, das den Geist anregen soll. Auch belegen Schriften, die Ärzte in der Antike verfasst haben, dass der Thymian bei zahlreichen Erkrankungen wie etwa Bronchitis als pflanzliche Arznei genutzt wurde.

Im dunklen Mittelalter wurde Thymian verbrannt um die Ausbreitung von Seuchen zu verhindern. Denn schon damals erahnte man die keimabwehrende Wirkung des Thymians.

Der Thymian ist über ganz Europa verbreitet und gehört zur Familie der Lippenblütler. Er ist ein Zwergstrauch, der kaum wadenhoch wächst und sich an seinen winzigen dunkelgrünen Blättchen erkennen lässt. Der Duft der rosafarbenen Thymianblüten, der an heißen Tagen im Sommer die Luft erfüllt, ist unverwechselbar herb und angenehm würzig.

Für die Arzneimittelherstellung wird heute der „echte Thymian“ (*Thymus vulgaris*) verwendet. Thymian ist darüber hinaus auch als Küchengewürz sehr beliebt und kann als solches verschiedene Gerichte verfeinern.

Erfahren Sie mehr über Thymian in unserem Video

Wirk- und Inhaltsstoffe

Die Wirkstoffe, die den Thymian so wertvoll machen, sind die enthaltenen Gerbstoffe, vor allem aber enthält Thymian ätherisches Öl, das keimhemmend und krampflindernd wirkt und den Thymian zu einem idealen Mittel gegen Husten macht. Auch seine schleimlösenden Saponine sind wertvoll und Thymian ist dementsprechend ein bewährtes Heilmittel bei Bronchitis, Keuchhusten oder Asthma. Das ätherische Öl Thymol hemmt das Wachstum von Bakterien und Viren und eignet sich damit hervorragend bei Atemwegsinfekten. Das ätherische Öl kann allerdings nur dann seine ideale Wirkung entfalten, wenn die Pflanze im blühenden Zustand geerntet wird und danach rasch und schonend getrocknet und verarbeitet wird. Moderne Hustenpräparate, die beispielsweise zur Schleimlösung eingesetzt werden, erfüllen diese Voraussetzungen.

Anwendung

Moderne Untersuchungen belegen, was schon im Altertum bekannt war: Thymian verfügt über krampflösende und schleimlösende Eigenschaften, er wirkt auswurfördernd und zudem antibakteriell. Das macht den Thymian so unabkömmlich, wenn es darum geht festsitzenden Husten und Bronchitis auf natürliche Weise zu behandeln.

Thymian ist aber auch geeignet, um Entzündungen im Mund- und Rachenraum effektiv zu bekämpfen. Nebenbei stärkt Thymian die Abwehrkräfte und kann so vor grippalen Infekten schützen.

Da Thymian krampflösend wirkt, kann er auch zur Therapie von Magen- und Bauchbeschwerden eingesetzt werden.

Ideal ist es übrigens, wenn das Kraut des Thymians mit Primel kombiniert wird. Denn auch die Primel besitzt, ähnlich wie der Thymian, schleimlösende Wirkstoffe, so dass Primel und Thymian gemeinsam besonders hilfreich bei Husten sind.

Darreichungsformen

Thymian gibt es in zahlreichen Präparaten. Beliebt ist er beispielsweise als bekömmlicher Tee. Aber auch in Form von Hustensaft, Tropfen oder als Inhalation löst Thymian festsitzenden Schleim auf den Bronchien und erleichtert das oft quälende Abhusten bei festsitzendem Husten.

Es gibt aber auch Fertigarzneien in Form von Kapseln oder Pastillen, die Thymian enthalten. Besonders bewährt haben sich Kombinationspräparate, bei denen die Heilkraft des Thymians durch die der Primelwurzel ergänzt wird.

Auch als Bad entfaltet der Thymian seine wohltuende Wirkung, das ideal hilft eine Erkältung schnell loszuwerden.

Kompakt Wissen:

Verwendete Pflanzenteile

Kraut

Wirkstoffe

ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Triterpene

Anwendung

Bronchitis, Husten, Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Hinweise

Thymian darf bei Herzschwäche und bei größeren Hautverletzungen nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwendet werden.

Wissenswertes Hinweise

Die wunderbare Wirkung, die Thymian bei diversen Erkrankungen der Lunge und Bronchien besitzt, machte ihn übrigens zur Heilpflanze des Jahres 2006.

Thymian ist zumeist gut verträglich und es gibt keine bekannten Nebenwirkungen. Bei Herzschwäche und großen Hautverletzungen sollten Vollbäder mit Thymianzusatz aber nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden.

Weitere Informationen zu Anwendungsgebieten von Thymian finden Sie auf der Seite