



Thymian - Bekannte Heilpflanze und beliebtes Gewürz

Auch, wenn der Thymian vielen Menschen eher als feines Gewürz für mediterrane Gerichte bekannt ist, hat vor allem das ätherische Öl aus dem Kraut der Pflanze seit Jahrhunderten seinen festen Platz in der Naturheilkunde. Thymian spielt in vielen traditionellen Überlieferungen zum Einsatz von Pflanzen für bestimmte heilkundliche Zwecke eine Rolle. Im Ägypten der Pharaonen wurde die Pflanze für die Einbalsamierung eingesetzt, im Mittelalter wussten sie die Mönche zu schätzen und bei den Rittern galten Thymianzweige als Symbole für Mut und Tapferkeit. Thymian bei Husten ist Teil unserer heimischen Volksheilkunde.

Thymian und seine Botanik

Thymian ist ein **Lippenblütlergewächs**, welches ursprünglich aus dem mittel- und südeuropäischen Raum stammt. Geschützt überstehen einige Arten auch hierzulande milde Winter. Als Würz- und Heilpflanzen kommen vor allem der echte, der breitblättrige, der Sand- und der Zitronen Thymian zum Einsatz. Die Sorten des echten Thymians (*Thymus vulgaris*) bilden bis zu 30 cm hohe verkrautende Halbsträucher mit dem charakteristischen aromatischen Duft und von Mai bis Oktober mit rosa Blüten. Thymian bevorzugt trockene, sonnenreiche Standorte und eher **nährstoffarme Böden**.

Thymian und seine Anwendungsmöglichkeiten

Das feinherbe Aroma der Thymianpflanzen macht die Stielblätter im Ganzen oder fein gerebelt zu einem beliebten Küchengewürz. Die Blätter sind außerdem Bestandteil von Thymian Tee oder Kräuterteemischungen. Der reine Tee ist dabei in Arzneimittelqualität meist noch mit dem ätherischen Öl angereichert besonders geschätzt bei Verschleimungen im Bereich der Atemwege und bei Husten. Die Zweige des Thymians werden außerdem als duftende Dekoration zum Trocknen in der Küche aufgehängt oder zur Herstellung von aromatischen Ölen zum Beispiel in Olivenöl eingelegt. Thymian ist im Anbau und Einsatz in der Küche oft vergesellschaftet mit anderen mediterranen Pflanzen wie Oregano, Rosmarin und Lavendel. Klassische Gewürzmischungen wie Kräuter der Provence enthält Thymian, neben Rosmarin, Bohnenkraut und weiteren aromatischen Gewürzen. Alkoholische Getränke nutzen das bittrig-süße, herbe Aroma des Thymians ebenfalls.

Thymian und seine Wirkung

Thymian ist in den vielen Volksheilkunden und in der schulmedizinischen Pflanzenheilkunde bekannt für seine schleimlösenden und entzündlichen Wirkungen. Aus dem Kraut der Pflanze lässt sich bis über 2 % ätherisches Öl gewinnen, das vor allem die Wirkstoffe Thymol und Carvacrol enthält. Daneben kommen weitere sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Gerbstoffe vor. Letztere machen Thymian auch zu einer schonenden Hilfe bei Verdauungsbeschwerden in Magen und Darm. Der Einsatz von Thymian bei Husten ist fester Bestandteil der traditionellen Pflanzenmedizin.

Thymian hat folgende Einsatzgebiete in der Pflanzenheilkunde und in der Homöopathie:

- Bronchitis und andere Atemwegserkrankungen - auch homöopathisch
- Husten und Keuchhusten
- Mundschleimhautentzündungen
- Blähungen
- Krämpfe
- Hautjucken

Einige Menschen reagieren allergisch oder mit einer Unverträglichkeit auf Lippenblütlergewächse. Sie müssen mit der Anwendung von Thymian vorsichtig sein. Auch, wer unter Asthma leidet, sollte vor der Einnahme seinen Arzt befragen. Bei Kindern und Babys ist allgemein mit der Anwendung oder Nähe von ätherischen Ölen erhöhte Vorsicht geboten. Das gilt auch für Thymian-Öle und Thymian Tee. Thymian gegen Husten sowie akuter Bronchitis wird gern mit dem Extrakt aus der Schlüsselblume kombiniert und mit Honig.

Darreichungsformen mit Thymian

Thymian Tee ist vor allem als Husten Tee eine bewährte Darreichungsform für Thymiane. Es gibt auch das **ätherische Öl** der Pflanze in Reinform zu kaufen, das man auch äußerlich anwenden kann. Manche Hersteller verarbeiten verschiedene Heilpflanzen in Tabletten und Kapseln. In der homöopathischen Anwendung sind Tabletten und **Globuli** verbreitet.

Produkte mit Thymian

Thymianzäpfchen 10% PZN 08005131
Weleda Bronchialbalsam PZN 06187666
Weleda Hustenelixier PZN 00505958
Bronchicum Tropfen PZN 01852107
Bronchicum Thymian Lutschpastillen PZN 07605195
H&S Husten- und Bronchialtee PZN 03796790