

Wer Thymian nur braucht, um Pizza oder Braten zu würzen, ist entweder kerngesund oder hat die heilenden Wirkungen des aromatischen Zwergstrauchs noch nicht entdeckt. Seit der Antike wird die Pflanze als vielseitiges Heilmittel eingesetzt.

Jürg Lendenmann

Thymian

Weit mehr als ein Küchengewürz



Bild: © Sunny Forest, Fotolia.com

Aus Thymian lässt sich ein vortrefflicher Brust- und Hustentee zubereiten.

«Ein prima Fleischgewürz», werden die meisten auf die Frage antworten, was Thymian sei. Stimmt. Der Thymian ist eines der wichtigsten Gewürze des Mittelmeerraums, das nicht nur mit Fleisch sondern auch mit Gemüse wie Zucchini, Tomaten und Auberginen ausgezeichnet harmoniert. Er darf ebenso wenig in einem Kräutersträusschen (Bouquet garni) fehlen wie in einer Herbes-de-Provence-Mischung. Doch das aromatische Gewürzkraut kann mehr als kulinarische Genüsse bieten: Schon in der Antike

wurde Thymian als Heilmittel eingesetzt, vor allem bei Husten, zur Wundheilungsförderung, als Magen-Darm-Mittel, Mundwasser und Wurmmittel, aber auch noch bei ungezählten weiteren Beschwerden.

Arzneipflanze des Jahres 2006

Was sich wie ein roter Faden durch die Jahrhunderte zieht, ist die heilende Wirkung des Thymians bei Atemwegserkrankungen. «Der Thym mit hönig gesotten und getrunken ist bequem unnd nützlich denen so keichen und einen

schweren athemb haben», lobte Leonhart Fuchs das Heilkraut in seinem 1543 erschienenen New Kreüterbuch.

Aufgrund der langen Geschichte als Heilmittel und weil er heute zu den wertvollsten Arzneipflanzen bei Erkältungskrankheiten gehört, wurde der Echte Thymian (*Thymus vulgaris*) vom Würzburger Studienkreis «Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» zur Arzneipflanze des Jahres 2006 erkoren. Wissenschaftlich anerkannt ist heute die Wirkung der Pflanze bei Katharren der oberen Luftwege und Bronchialkatarrh sowie als unterstützende Behandlung bei Keuchhusten, Entzündungen der Mundschleimhaut und Mundgeruch.

«Mut»-Sträusschen für Ritter

Der Echte Thymian ist ein frostempfindlicher Zwergstrauch, der in unseren Breitengraden jedes Jahr neu gesät oder gesetzt werden muss. Als Heilpflanze werden nur wenige der über 200 Arten der Gattung *Thymus* verwendet: neben dem Echten Thymian hauptsächlich der Spanische Thymian (*Thymus zygis*) sowie der Quendel (*Thymus pulegioides*), der in der Klostermedizin eine grosse Rolle spielte.

Thymus leitet sich von «thymiama» (Räucherwerk) her – Thymian verströmt einen starken, charakteristischen Geruch und wurde als Weihrauch verbrannt – oder von «thymos» (Mut, Kraft): Römische Soldaten sollen sich vor der Schlacht

gerne in Thymianbädern gestärkt haben, und Ritter liessen sich von ihren Hofdamen ein Thymianstrüsschen als Mutbringer an die Rüstung stecken.

Inhaltsstoffe und Wirkung

Hauptinhaltsstoffe des Thymians sind neben Gerbstoffen (z. B. Rosmarinsäure) und Flavonoiden vor allem ätherische Öle. Je nach Herkunft kann ein anderes Öl Hauptkomponente sein; unterschieden werden sechs Chemotypen.

In den letzten Jahren wurde die Pflanze intensiv erforscht – nicht nur wegen des wachsenden Interesses an aromatherapeutischen Anwendungen, sondern auch wegen der Suche nach «unproblematischen» antimikrobiellen Stoffen. Thymianextrakt, Thymianöl sowie die beiden wirksamkeitsbestimmenden ätherischen Öle Thymol und Carvacrol wirken stark antimikrobiell gegen eine Vielzahl von Erregern.

Thymian entkrampft zudem Lungengewebe; er regt die Bewegung der Flimmerhärchen an und fördert so den Auswurf.

Zur Behandlung von Entzündungen der Luftwege wird Thymian auch mit Primelwurzel oder Efeublatt kombiniert, die seine Wirkung verstärken.

Radikalfänger, Repellent und mehr

Thymol wirkt ebenso stark antioxidativ wie Vitamin E (alpha-Tocopherol); auch die Rosmarinsäure und Gerbstoffe wirken als Radikalfänger.

Wird Thymianöl auf die Haut aufgetragen, wirkt es schon in geringer Konzentration (0,05%) als Schutz gegen Stechmücken. Zwei der getesteten Ölkomponenten zeigten eine bessere Wirkung, wenn gleich auch von kürzerer Dauer als ein kommerzielles Vergleichsprodukt. Wegen der haut- und schleimhautreizenden Wirkung sollte Thymianöl vor dem Auftragen mit einem Trägeröl wie Mandelöl verdünnt werden.

Weiter weisen neuere Untersuchungen auf wundheilungsfördernde Eigenschaften des Thymians. Inhaliertes Thymianöl zeigte zudem in Tierversuchen eine to-

nisierend Wirkung, d. h. es förderte die körperliche Aktivität.

Thymian, als Tee oder Tinktur eingenommen, wirkt ebenso appetit- und verdauungsfördernd sowie blähungstreibend.

Tipp

Brust- und Hustentee

1 Teelöffel frischer oder 2 Teelöffel getrockneter Thymian mit kochendem Wasser aufbrühen. 5 bis 10 Minuten verdeckt ziehen lassen; heiss trinken.

Gurgelwasser

5 g Thymian in 100 ml heisses Wasser geben; ziehen lassen.