



# Der THYMIAN

**Er ist fast immer fixer Bestandteil eines Kräutergarten – der aromatisch duftende Thymian.**

**V**or allem in der mediterranen und französischen Küche ist er als Gewürzplantze sehr bekannt und beliebt und ist auch Bestandteil der viel verwendeten Kräutermischung „Herbes de Provence“.

Die kleinen Halbsträucher mit den kleinen violetten oder weißen Blüten wachsen vor allem in Europa, Afrika und Teilen Asiens und treten in vielen verschiedenen Arten auf. Der Thymian gehört zur Familie der Lamiaceae, den Lippenblüttern.

**Die Thymianpflanze** bevorzugt sonnige Standorte und wächst gern auf trockenen, sandigen Böden. Man begegnet ihr in freier Natur an Wegesrändern oder Wiesen.

Der Thymian wird schon seit der Antike als Gewürzplantze und auch als Räucherzusatz zur Gemütsanregung verwendet. Die alten Ägypter verwendeten ihn zum Einbalsamieren, und seit dem Mittelalter schätzt man ihn auch bei uns als Heilpflanze.

Von den vielen Thymianarten kommen bei uns nur zwei zur arzneilichen Anwendung. Der violettblühende (*Thymus vulgaris*) und der weißblühende Thymian (*Thymus zygis*).

Verwendet werden hauptsächlich die Blätter und Blüten, die in getrockneter Form vom holzigen Stamm abgerebelt werden. Sie enthalten ätherisches Öl, in dem wertvolle, heilende Inhaltsstoffe vorkommen. Thymian hat eine gute antibakterielle aber auch sekretfördernde Wirkung und kommt gerne bei Husten zum Einsatz.

Aber auch im Verdauungstrakt entfaltet sich die antimikrobielle Wirkung: Thymianextrakt

hemmt das Wachstum des *Helicobacter pylori*, einem Bakterium, das Magenschleimhautentzündung verursachen kann. Außerdem wirkt er belebend und regt die Verdauung an.



## Tipp

**aus der Apotheke von Apothekerin Sigi**

Thymian ist ein gutes Hustenmittel.

Sein ätherisches Öl wirkt antibakteriell, krampflösend und auswurffördernd.

Das getrocknete Kraut ist oft Bestandteil von Hustenteemischungen und Thymianextrakt kommt in vielen fertigen Arzneimitteln wie Hustensaften oder Pastillen zum Einsatz.

Aber auch als reines ätherisches Öl kann Thymian sehr wirksam bei Husten sein. Einige Tropfen auf die Fußsohlen massiert oder in der Duftlampe verwendet, kann das Abhusten erleichtern. Da es sehr intensiv ist, sollte es allerdings bei kleinen Kindern in dieser Form nicht verwendet werden. Milder wirkt es, wenn es mit einer guten Salbengrundlage vermischt als Thymiansalbe aufgetragen wird.