

# Entspannt durchatmen

Ursel Bühring | Ausgabe 12 - 2008

Thymian gehört zu den wichtigsten natürlichen Heilmitteln für Atemwegserkrankungen. Ob Bronchitis, Keuchhusten oder Asthma, das zarte Pflänzchen verschafft Linderung.



An heissen Sommertagen entströmt aus rosa blühenden Pflanzenpolstern herb-würziger Thymianduft und erfüllt die Luft. Solch intensiver Duft lässt einen tief durchatmen – und staunen, dass sich aus so winzig kleinen Blättchen und Blütchen solch ein Aroma entfalten kann. Dass Pflanzen mit starken Düften oft auch eine starke Wirkkraft besitzen und sich damit Übles abwehren lässt, wussten schon die alten Ägypter, die Thymianprodukte zur Bekämpfung verschiedener Krankheiten nutzten sowie als Rauchopfer und

zur Waschung ihrer Verstorbenen. Das altägyptische «tham» oder «thm» bedeutet Duftpflanze zur Leichenwaschung und für Rauchopfer. Auch in der griechischen Antike verordneten Hippokrates und Dioskurides Thymian gegen Erkrankungen der Atemwege und nutzten es als eines der wichtigsten Räucherkräuter, das Geist und Gemüt anregen sollte; darauf verweisen Begriffe wie «thimos» oder «thyein» für räuchern, opfern beziehungweise «thymaterion» für Räuchergefäß oder «thymia

## Macht Männern Mut

Das griechische «thymos», das Mut, Kraft und Stärke bedeutet, nimmt Bezug darauf, warum Thymian Männern Tapferkeit verleihen und die Schüchternheit nehmen sollte. Bevor die römischen Soldaten in den Krieg zogen, mussten sie in Thymian baden, das sollte auch ihnen Mut und Kraft verleihen. Thymian soll zudem Verdauungsproblemen vorbeugen und dient als Grundlage edler Kräuter- und Bitterliköre.

Der deutsche Arzt und Botaniker Leonhart Fuchs räucherte das duftende Kraut zur Abwehr von Seuchen und schrieb 1543 in seinem Kräuterbuch: «Thymian mit Honig gekocht und getrunken ist förderlich und nützlich denjenigen, die das Keuchen und das schwere Atmen haben.» Tatsächlich zeigt Thymian keimtötende Wirkungen, wie vielfältige Untersuchungen nachweisen konnten.

Bis heute nutzt man ihn in der Volksmedizin auch bei Kopf- und Gliederschmerzen, Magenkrämpfen, Durchfall, Blasenentzündung, Menstruationsschmerzen, zur Förderung der Monatsblutung sowie als Wurmmittel und äußerlich bei Insektenstichen. Damals wie heute aber findet Thymian seine wichtigste Verwendung bei Erkrankungen der Atemwege.

Den Arzneithymian, Thymus vulgaris, brachten Benediktinermönche 1100 n. Chr. über die Alpen. Er besitzt am meisten Heilkraft, aber nördlich der Alpen ist er nicht winterhart und

kommt wild wachsend bei uns daher nicht vor. Heimisch dagegen ist der Feld-Thymian (*Thymus pulegioides*), auch Quendel genannt. Eher auf Süddeutschland begrenzt ist der Frühblühende Thymian (*Thymus praecox*), in Gebirgsgegenden gedeiht der Alpen-Thymian (*Thymus polytrichus*) und im Süden und an der Küste der Sand-Thymian (*Thymus serpyllum*). Sie alle besitzen weniger Aroma und weniger Heilkraft, weil ihnen Sonne und Hitze zur wirklichen Entfaltung fehlen, aber sie werden ähnlich eingesetzt



### Botanik des Thymians

Thymian ist in Mittel- und Südeuropa, dem Balkan, im Kaukasus und in Nordafrika zu Hause. Der kleine mediterrane Lippenblütler wächst als bis 30 Zentimeter niedriger Zwergstrauch. Seine kräftige, nach unten zunehmend verzweigte Pfahlwurzel verankert die Pflanze gut und lässt ihn gelassen auch heftigen Stürmen trotzen. An seinen vierkantigen, ringsum behaarten und nach oben hin stark verästelten Stängeln wachsen die aromatischen, graugrünen spitzen kleinen Blättchen. Sie sind nur 5 bis 9 Millimeter lang und 3 Millimeter schmal, am Rand eingerollt und dicht filzig behaart – damit halten sie sich ein Zuviel an Sonneneinstrahlung vom Leibe. Von Mai bis Oktober entfalten sich am ährigen Blütenstand die kurz gestielten lila-rosa Blütchen, die unter der Lupe wie kleine Orchideen aussehen – es lohnt sich, dem kleinen Blütenwunder einmal mitten ins Gesicht zu schauen: kurze flache, ungeteilte Oberlippe und dreizipelige Unterlippe mit zwei bewimperten Zähnchen.

### Kraut für Sonnenanbeter

Wer *Thymus vulgaris* in seinem Garten gedeihen lassen möchte, kauft ihn am besten beim

Gärtner und setzt ab Mitte Mai junge Pflänzchen oder Stecklinge direkt ins Freiland. Thymian liebt Sonne, warme Steine, mageren, durchlässig sandigen Boden, eher trocken als feucht und ab und zu gerne eine Extraption Kalk, zum Beispiel gut zerkrümelte Eierschalen. Nur wenn der Boden nährstoffarm ist und Thymian ein sonniges Plätzchen bekommen hat, bildet er sein volles Aroma und seine Heilkraft aus. Weil Thymian leicht verholzt, sollte er alle drei Jahre im Herbst oder Frühjahr erneuert oder durch Teilung verjüngt werden. Thymian eignet sich für Steingärten, zuoberst auf einer Kräuterspirale oder im Kräutergarten als Beeteinfassung, gedeiht als Flachwurzler auch gut in Blumentöpfen. Für die Küche kann man Thymian jederzeit ernten.

Für medizinische Zwecke schneidet man das obere Drittel der blühenden Triebspitzen zu Blühbeginn oder während der Vollblüte mitsamt Blüten und Blättern ab, mit möglichst geringem Holzanteil. Das Kraut lässt man unmittelbar nach dem Ernteschnitt rasch im Schatten trocknen, anschliessend streift man Blüten und Blättchen vom Stängel und bewahrt diese licht- und aromageschützt in luftdichten Behältern auf.

## Der Lungenreiniger

Entscheidend für die Heilkraft des Thymians ist das auswurffördernde, krampflösende und keimhemmende ätherische Öl, das zu 20 bis 40 Prozent aus Thymol und etwa zu 15 Prozent aus Carvacrol und Linalool, unterstützt durch entzündungshemmende und antioxidative Flavonoide und Gerbstoffe, schleimlösende Saponine und verdauungsfördernde Bitterstoffe besteht. Der Gehalt an ätherischem Öl variiert sehr stark und ist von Klima, Erntezeit und Lagerung abhängig.

Aufgrund dieser Zusammensetzung gehört Thymian zu den wichtigsten Mitteln bei Atemwegserkrankungen und wird vor allem bei Bronchitis und Keuchhusten eingesetzt; hier ist die Wirkung klinisch belegt. Thymian ist ein hervorragendes Therapeutikum bei allen krampfartigen Bronchialerkrankungen und starkem Husten und auch begleitend bei Asthma. Das ätherische Öl gelangt nach oraler Aufnahme in die Alveolen und entfaltet damit seine Wirkung am Ort der Erkrankung. Es entkrampft und beruhigt vor allem die Bronchialmuskulatur, regt die Tätigkeit des Flimmerepithels in den Atemwegen an, verflüssigt den Schleim und fördert den Auswurf beim Husten.

Ausserdem hemmen Thymol und Carvacrol das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen und richten sich damit gegen häufige Erreger von Atemwegsinfekten. Somit hilft Thymian bei nahezu allen Entzündungen der Atemwege, auch bei Mandelentzündung. Hier unterstützen die Gerbstoffe die antientzündlichen Eigenschaften des Thymians. Er stärkt zudem die Abwehrkräfte und schützt vor Grippe: «Die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt» – diese Worte rühmen zu Recht das Antibiotikum der armen Leute

### Die Thymian-Hausapotheke

#### Thymiantee:

1 TL Thymiankraut mit 1 Tasse heissem Wasser übergieissen, bedeckt ziehen lassen und nach 10 Minuten abgiessen. 3- bis 4-mal täglich eine Tasse trinken; als Hustentee mit Honig

süßen, als Magentee ungesüßt. Als anregendes Stärkungsmittel nach Infektionskrankheiten morgens eine Tasse Tee trinken. Thymiantee wärmt, fördert die Durchblutung und regt an, er kann als Kaffee-Ersatz wachmachen ohne aufzuregen.

#### **Thymianbad:**

100 Gramm Thymiankraut mit 2 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, abgießen und dem Badewasser zugeben. Badezeit 10 bis 15 Minuten bei 37 bis 38 Grad, anschliessend Bettruhe. Ein wirksames Erkältungsbad für keuchhustenkranke Kinder und Astmatiker, wohltuend durchblutungsfördernd für Rheuma- und Gichtkranke.

#### **Thymiantinktur:**

10 Gramm Thymiankraut mit 90 Milliliter 45-prozentigem Alkohol übergießen, 2 Wochen stehen lassen und dann abfiltrieren. 1 EL Tinktur auf ein halbes Glas Wasser hat sich aufgrund der antiseptischen Wirkung als Gurgelmittel bei Mundschleimhauterkrankungen und Mundgeruch bewährt. Die verdünnte Tinktur ist auch ein gutes durchblutungsförderndes Einreibemittel bei Gicht, Rheuma und Nervenschmerzen.

#### **Thymiansirup:**

Eine Tasse Thymiankraut mit 100 Milliliter heissem Wasser überbrühen, 15 Minuten bedeckt ziehen lassen und 1 TL Maisstärke in etwas Wasser anrühren und dem Thymianwasser 1 EL Zucker dazugeben und so lange kochen, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht.

## Ein wahrer Wundheiler

Thymus vulgaris wurde vom Würzburger Studienkreis «Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» zur Arzneipflanze des Jahres 2006 erwählt. Ausschlaggebend dazu waren das wachsende Interesse an Aromatherapie, die aktuelle Problematik der Antibiotikaresistenz und die Suche nach natürlichen Konservierungsstoffen in der Lebensmitteltechnologie.

Hier haben die antimikrobiellen und intensiv antioxidativen Eigenschaften des Thymians mit breitem Wirkungsspektrum das Interesse der Nahrungsmittelchemiker geweckt.

Von besonderer klinischer Bedeutung ist die Wirkung des Thymols gegen Keime, die die Schleimhaut des Respirationstraktes, die Mundschleimhaut und die Haut besiedeln.

Neuere tierexperimentelle Untersuchungen konnten zudem zeigen, dass ätherisches Thymianöl die Wundheilung fördert und durch das antioxidative Potenzial von Thymol überschüssenden Entzündungsprozessen entgegenwirkt.

Die fein duftenden ätherischen Öle mitsamt den enthaltenen Bitterstoffen regen die Sekretion von Speichel und Magensaft an, deshalb ist Thymian eine wohlschmeckende Verdauungshilfe, lindert Magen-Darm-Beschwerden und Appetitlosigkeit. Mit seinen krampflösenden Eigenschaften setzt man ihn auch bei Magen-, Bauch- und



Menstruationskrämpfen ein.

## Beliebtes Gurgelmittel

Äusserlich wird Thymian als durchblutungsförderndes, antibakterielles und desodorierendes Gurgelmittel bei Entzündungen in Mund und Rachen genutzt. Thymian desinfiziert und beseitigt unangenehme Gerüche, deshalb empfiehlt man das Odol der Wiese zum Gurgeln oder in der Zahnpasta. In afrikanischen Spitätern wird er teilweise sogar als günstiges Desinfektionsmittel eingesetzt.

Die keimwidrigen Eigenschaften nutzt man auch bei Akne und unreiner Haut, als Gesichtwasser oder Dampfbad. Besonders wohltuend sind Thymianbäder zur unterstützenden Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen der Atemwege. Für feuchtheisse Dampfkompressen, Ölkompressen, Inhalationen, Aufgüsse, Umschläge, Salben oder Dampfbäder eignet sich verdünntes reines ätherisches Thymianöl (Thymi aethereoleum). Dieses hat sich auch als Fussbad bei Fusspilz bewährt.

Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind bei bestimmungsgemässem Gebrauch nicht bekannt. Personen mit Schilddrüsenfunktionsstörungen oder schweren Leberschäden sollten vor einer Eigenbehandlung allerdings Rücksprache mit ihrem Therapeuten halten, da Thymol und Carvacrol in hoher Dosierung und längerer Anwendung diese Krankheiten verschlimmern können. Auch bei Langzeitanwendung thymolhaltiger Mundwässer kann es zu einer Beeinflussung der Schilddrüsenfunktion kommen.

Bilder: © [irisblende.de](#), [FOTOLIA](#), René Berner