

hymian

Wertvoll bei Erkältungen

Von Ernst-Albert Meyer / Viele Menschen kennen Thymian nur als Gewürz. Doch kaum eine andere Heilpflanze eignet sich aufgrund der Vielzahl pharmakologischer Eigenschaften so ideal zur Behandlung einer Erkältung.

Anzeige



Thymian war in der Antike im ganzen Mittelmeergebiet beliebt. Der Grieche Dioskurides (1. Jh.), ein Militärarzt in römischen Diensten, empfahl die Heilpflanze, »um den Schleim durch den Bauch abzuführen«. Weiterhin bezeichnete er den Thymian unter anderem als Asthmamittel, zur Behandlung eines Bandwurms, als Diuretikum, zur Förderung der Menstruation beziehungsweise als Abortivum.



Je nach Wachstumsbedingungen variiert die Zusammensetzung des Thymianöls stark.

Foto: Shutterstock/Nika Novak

»Mit Honig als Leckmittel ist er ein Expectorans«, schrieb der Arzt. Im Mittelalter stellten Heilkundige aus dem Kraut einen Wein her, der eine »treffliche Art habe, alle innerlichen Glieder zu wärmen und zu stärken...« In Zeiten, als Ärzten noch keine Antibiotika und Pertussis-Impfungen zur Verfügung standen, setzten sie Thymian als Mittel gegen Keuchhusten ein. Diese Erkrankung verlief damals für Säuglinge und Kleinkinder oft lebensbedrohlich.

Thymol und Carvacrol

Die Heimat des Thymians ist das westliche Mittelmeergebiet. Doch inzwischen wird die Pflanze weltweit in Regionen mit gemäßigttem Klima angebaut. Die Droge (Thymi herba) besteht aus den während der Blütezeit abgestreiften und getrockneten Blättern und Blüten von *Thymus vulgaris* oder von *Thymus zygis* oder aus einer Mischung beider Arten. Der Echte Thymian (*Thymus vulgaris*) ist ein reich verzweigter 10 bis 40 cm hoher mehrjähriger Zwergstrauch aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) mit kleinen graugrünen elliptischen Blättern und hellvioletten Blüten. *Thymus zygis* ist der botanische Name für den Spanischen Thymian.

Da die Zusammensetzung und der Gehalt an ätherischem Öl je nach Art, Wachstumsbedingungen und Herkunft stark variiert, fordert das Europäische Arzneibuch einen Mindestgehalt von 1,2 Prozent ätherischem Öl mit einem Mindestanteil von 40 Prozent Thymol und Carvacrol. Der

Spanische Thymian enthält statt des Thymols die isomere Verbindung Carvacrol. Weitere Bestandteile des Öls sind Cymen, Linalool, Thujan-4-ol und alpha-Pinen. Die Thymianblätter enthalten außerdem Lamiaceen-Gerbstoffe (Rosmarinsäure), Flavonoide und Triterpene.

Sein breites Spektrum pharmakologischer Eigenschaften macht den Thymian zu einer perfekten Hustendroge, denn er wirkt bei einer Erkältung sowohl kausal als auch symptomatisch. Neben den seit Langem bekannten bronchospasmolytischen, expektorierenden und antibakteriellen Wirkungen konnten noch antivirale, analgetische, antiphlogistische und spasmolytische Effekte nachgewiesen werden. Außerdem verbessert der Thymian die mukoziliäre Clearance in den Atemwegen. Daher bewerteten die Experten der Kommission E des damaligen Bundesgesundheitsamtes die Droge positiv und nannten als Indikationen:

Symptome der Bronchitis und des Keuchhustens sowie
Katarrhe der oberen Atemwege.

Das Fachgremium der ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) bestätigte diese Effekte und fügte als Indikationen Entzündungen der Mundschleimhaut (Stomatitis) und Mundgeruch (Halitosis) hinzu.

Thymian-Zubereitungen sind gut verträglich, Wechselwirkungen, Nebenwirkungen und Kontraindikationen sind bis jetzt nicht bekannt, sodass sich diese Heilpflanze auch für Kinder eignet.

Stark antimikrobiell

Pharmakologisch besonders interessant sind die antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften des Thymols beziehungsweise des Carvacrols. Ihr antimikrobielles Wirkungsspektrum reicht von Gram-positiven bis zu Gram-negativen Erregern.

Tee oder Bad

Tee: Zur Bereitung eines Tees werden 1 bis 2 Gramm Droge mit 150 ml Wasser aufgegossen. Erkältete können mehrmals täglich eine Tasse frisch zubereiteten Tee (mit Honig gesüßt) trinken. Die Tageshöchstdosis beträgt 10 Gramm Thymiankraut.

Bad: 100 Gramm Droge mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, die Flüssigkeit nach 10 bis 15 Minuten dem Badewasser zusetzen, 10 bis 20 Minuten bei 35 bis 38 °C baden und Dämpfe tief einatmen.

Sowohl Thymianöl als auch das isolierte Thymol wirken deutlich antibiotisch. Noch in einer Verdünnung von 1:3000 hemmt Thymol das Wachstum von pathogenen Keimen. Thymol wirkt 20-mal stärker als das heute aufgrund seiner Toxizität obsolete Phenol, das früher als eines der stärksten Desinfektionsmittel galt. Außerdem zeichnen sich Thymol und Carvacrol durch antiphlogistische Effekte aus, da sie die Cyclooxygenase hemmen.

Am antiviralen Effekt sind vor allem die Lamiaceen-Gerbstoffe und Flavonoide beteiligt, nachgewiesen wurde dieser gegenüber Herpes-simplex- Viren vom Typ-1 und Typ-2 sowie bei gegen Aciclovir resistenten Viren. Mit diesem gesamten Wirkspektrum bekämpft Thymian direkt die Krankheitserreger einer Erkältung: Viren und Bakterien. Zudem beugt die Heilpflanze bakteriellen Sekundärinfektionen vor und verhindert, dass sich die Infektion in den Atemwegen ausbreitet.

Anwendungsbeobachtung

Mehrere Anwendungsbeobachtungen (AWB) erbrachten den Nachweis, dass Thymianfluidextrakte bei Kindern und Erwachsenen mit akuter Bronchitis gut und verträglich wirken. In einer AWB, die der Hersteller beim BfArM für die Nachzulassung einreichte, erhielten 454 Patienten – davon 445 Kinder – mit akuter Bronchitis und Katarrhen der oberen Atemwege den Thymianfluidextrakt Thymiverlan®-Lösung. An der Anwendungsbeobachtung beteiligten sich vor allem Kinderärzte. Zu Beginn der AWB diagnostizierten die Ärzte bei 219 Patienten (48 Prozent) Katarrhe der oberen Luftwege, bei 192 Patienten (42 Prozent) Bronchitis sowie bei 43 Patienten (10 Prozent) beide Krankheitsbilder.

Die Pädiater sollten den Therapieerfolg bei Kindern im Alter von sechs Monaten bis zu 16 Jahren über einen Zeitraum von einer bis drei Wochen beurteilen. Der geringe Alkoholgehalt des Phytopharmakons von nur bis zu 19 Vol.-% Ethanol ist bei der empfohlenen Dosierung kein gesundheitliches Risiko für Kinder. Die Ärzte dosierten das Phytopharmakon je nach Alter von dreimal täglich 1 bis 3 Milliliter. Neben anderen Symptomen wie

Fieber, Rhinitis und Otitis erfassten die Ärzte vor allem die Beschwerden Husten, Rassel- und Pfeifgeräusche, Brustschmerzen sowie die subjektive Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens. Dabei bewerteten sie die Intensität der Symptome vor und nach der Behandlung in einer dreistufigen Skala: keine, leichte und ausgeprägte Beschwerden. Zudem dokumentierten sie unerwünschte Arzneimittelwirkungen (UAW).

Das Ergebnis der AWB: Die Intensität der Symptome nahm unter der Therapie mit dem Thymianfluidextrakt signifikant ab, vor allem bei den Patienten mit ausgeprägtem Husten. 52 Prozent der Patienten wurden völlig vom Husten befreit und bei 40 Prozent minderte der Extrakt deutlich die Intensität der Beschwerden, beispielweise verbesserten sich Rassel- und Pfeifgeräusche und Brustschmerzen. Fieber, Rhinitis und Otitis sowie das Allgemeinbefinden. Die Prüfarzte beurteilten bei 45 Prozent der Patienten die Wirksamkeit mit sehr gut, bei 50 Prozent mit gut. Diese Beurteilung deckte sich mit der Einschätzung der Patienten beziehungsweise deren Eltern.

Wirksame Alternative

Aufgrund des günstigen Nutzen-Risiko-Verhältnis eignen sich Phytopharmaka mit Thymianfluidextrakt besonders für die Behandlung der Bronchitis und Katarrhe der oberen Atemwege bei Kindern. Wegen seiner antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften bieten sich Zubereitungen aus Thymian auch als wirksame Alternative zu Chemotherapeutika an, die oft zu unkritisch eingesetzt werden.

In der Volksmedizin wird Thymian außer bei Asthma auch bei dyspeptischen Beschwerden und chronischer Gastritis sowie äußerlich bei schlecht heilenden Wunden eingesetzt. Homöopathen verwenden Thymian nur selten. Die Kommission D, als Expertengruppe zuständig für homöopathische und anthroposophische Arzneimittel, bewertete Thymian als Homöopathikum negativ. Die Industrie schätzt Thymian zum Aromatisieren von Lebensmitteln und als Zusatz zu alkoholischen Getränken, meist Kräuterlikören oder -schnäpsen. /



Frisch bereiteter Tee aus Thymiankraut schmeckt besser, wenn er mit Honig gesüßt ist.

Foto: Shutterstock/eAlisa