



Thymian Mediterranes Würz- & Heilkraut

Schon die alten Ägypter, Römer und Griechen schätzten die heilsame Wirkung des Thymians.

Der Thymian kommt aus dem Mittelmeerraum, wo er im Sommer als duftender Strauch wächst. Bei uns gedeiht er gut auf dem Balkon oder im Garten. Er kann Suppen, Gemüse, Wurst, Leberknödel und Fleischgerichte kräftig würzen.

Bereits Hildegard von Bingen verordnete Thymian, und zwar bei Atemnot, bei Asthma oder auch bei Keuchhusten.



Er wirkt antibiotisch und krampflösend bei Keuchhusten, Bronchitis und Asthma. Daher ist er eines der wichtigsten Hustenmittel. Bereitet man aus Thymian einen Heiltee, kann man damit gut inhalieren. Auch bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum tut er gut.

Als Badezusatz verwendet, regt er an und hilft damit bei Erschöpfung, denn er fördert die Durchblutung.



Tipp

aus der Apotheke

Von Apotheker Arnold

Thymian ist ein hervorragendes Hustenmittel. Das ätherische Öl im Thymian, das auch für den intensiven Geruch dieser Heilpflanze verantwortlich ist, wirkt besonders. Es kann krampfartige Hustenattacken mildern und sorgt dafür, dass sich schleimiger Husten löst.



Besonders hilfreich ist ein Thymiantee oder der etwas intensivere und süß schmeckende Thymiansaft. Früher wurde Thymiankraut auch zu Waschungen bei Hauterkrankungen und bei kleineren Wunden benutzt. Thymian vermag es nämlich, Hautentzündungen zu heilen und Infektionen zu verhindern, wodurch sich die Haut schneller regeneriert.



Seine Bitterstoffe helfen, die Nahrung zu verdauen. Weil er desinfiziert, hemmt er Fäulnisreger im Darm und wirkt bei Virus-, Pilz- und bakteriellen Darmerkrankungen. Und weil er Krämpfe löst, hilft er auch bei Magenschmerzen.