

# ***Thymian***



Standort      Sonne  
Boden        durchlässig bis normal  
Wasser       trocken  
Halbstrauch   10-30 Blüte Mai bis Oktober rosa  
Balkon und Kübel geeignet

**Verwendete**      Blätter

**Pflanzenteile**

**Inhaltsstoffe**      Thymol, Kampfer, Carvacrol, Zineol, Geraniol, Limonen, Linalool, Menthon, Terpinen, Bitterstoff, Gerbstoff, Flavonoide, Cumarine, Harz, Saponin, Salicylate, Pentosane, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Zink

**Sammelzeit**      April bis Oktober

**Heilwirkung:**

anregend,  
antibakteriell,  
antibiotisch,  
beruhigend,  
blutstillend,  
desinfizierend,  
eisprungfördernd,  
entzündungshemmend,  
geburtserleichternd,  
krampflösend,  
menstruationsfördernd,  
pilztötend,  
schleimlösend,  
schmerzstillend,  
schweisstreibend,

tonisierend

Der Thymian ist nicht nur eine interessante Gewürzpflanze, sondern auch eine wichtige Heilpflanze im Bereich Husten und Desinfektion.

Die ausdauernde Pflanze wächst Jahr für Jahr tapfer im Kräutergarten und duftet würzig vor sich hin. Im Sommer lässt er kleine zartrosa Blüten sprießen. Bis in den Winter hinein kann man frische Blätter ernten.

Die kleinen Blätter lassen sich ziemlich leicht vom holzigen Stängel hebeln und als Küchengewürz oder Tee verwenden. Povenalische Kochrezepte kann man sich ohne Thymian kaum vorstellen. Als Heilpflanze ist der Thymian der reinste Tausendsassa. Es gibt kaum ein Einsatzgebiet, wo der Thymian nicht helfen könnte. Seine größte Stärke liegt jedoch in seiner heilsamen Wirkung auf die Atmungsorgane.

## **Wirkung**

Der echte Thymian (*Thymus vulgaris*) ist im Mittelmeerraum heimisch und wirkt antibakteriell und antiviral. Dank seiner Inhaltsstoffe Thymol und Carvacrol sowie Lamiaceengerbstoffe, Rosmarinsäure und Kaffeesäure hilft Thymian zum Beispiel bei Erkältungen, Atemwegsbeschwerden, Zahnfleischentzündungen, Hautunreinheiten, Verdauungsproblemen und leichten Depressionen.

Forschende fanden heraus, dass Thymian bei milden Erkältungskrankheiten genauso wirken kann wie ein herkömmliches Arzneimittel - bei Kindern sogar bei Bronchitis. Der sogenannte Quendel (*Thymian polygloides*) ist der heimische Bruder des Mittelleerkrauts - er ist genauso wirksam, aber etwas sanfter als echter Thymian. Allerdings gibt es bisher nur kleinere Studien und weiteren Forschungsbedarf. Als traditionelles Heilmittel wird Thymian aber schon seit Jahrhunderten angewendet und als wirksam beschrieben.

Sehr lecker schmeckt Thymian als Gewürz in der mediterranen Küche. Dort trägt er unauffällig zur Gesundheit bei.

## **Anwendung**

### **Atmungsorgane**

Der wichtigste Einsatzbereich des Thymians sind Erkrankungen der Atmungsorgane.

Durch seine antibiotischen und entzündungshemmenden Eigenschaften bekämpft der Thymian Husten und Erkältungen, die durch Krankheitserreger verursacht wurden.

Die krampflösende Eigenschaft hilft gegen Spasmen beim Husten, was den Thymian auch gut gegen Keuchhusten, Reizhusten und Asthma wirken lässt.

Außerdem löst der Thymian den Schleim, der dadurch besser abgehustet werden kann.

Bei Husten oder anderen Problemen der Atmungsorgane kann man den Thymian als Tee oder Tinktur einnehmen.

### **Verdauungssystem**

Durch seine ätherischen Öle und die Bitterstoffe hat der Thymian eine günstige Wirkung auf die Verdauungsorgane.

Man kann ihn zur Stärkung der Verdauungsvorgänge als Gewürz oder als Tee einnehmen.

Thymian hilft auch gegen Blähungen und Sodbrennen.

Außerdem kann man ihn gegen Leberschwäche einsetzen.

### **Frauenheilkunde**

Vor allem die Volksheilkunde betrachtet den Thymian als ein Frauenkraut.

Durch seine krampflösende Fähigkeiten kann der Thymian Menstruationskrämpfe lindern.

Er kann auch die Menstruation fördern und den Zyklus regulieren. Thymian regt ausserdem den Eisprung an.

Da er außerdem östrogenartige Substanzen enthält, ist der Thymian eine hilfreiche Pflanze gegen Wechseljahresbeschwerden.

### **Nervensystem**

Auf das Nervensystem hat der Thymian eine beruhigende Wirkung.

Man kann ihn gegen Einschlafstörungen und Alpträume als Tee trinken.

Früher wurde er sogar gegen Epilepsie verwendet.

Auch gegen Katzenjammer nach ausgedehnten Trinkgelagen soll er helfen.

Vor einer Weile wurde sogar eine Wirkung des Thymians gegen Lepra entdeckt.

### **Tee**

Einen Thymian-Tee bereitet man folgendermaßen:

Man übergießt einen Teelöffel Thymiankraut mit einem Viertelliter kochendem Wasser und lässt den Tee fünf Minuten ziehen. Man kann den Tee mit Honig süßen, um die Wirkung noch zu verstärken.

Diesen Tee trinkt man in kleinen Schlucken und lässt auch den Dampf des Tees auf sich wirken.

### **Äußerlich - Bewegungsapparat**

Gegen Verletzungen des Bewegungsapparates, wie Verstauchungen, Quetschungen usw. kann man Einreibungen mit Thymian-Tinktur durchführen.

Auch gegen rheumatische Gelenkschmerzen helfen Thymian-Tinktur-Einreibungen.

### **Äußerlich - Hautprobleme**

Äußerlich kann man gegen Hautprobleme in Thymian-Aufgüssen baden, Kompressen auflegen oder das ätherische Öl verdünnt oder unverdünnt einsetzen.

Thymian hilft gegen schlecht heilende und entzündete Wunden und Ekzeme.

Auch gegen frische Wunden und Schnittverletzungen kann man den Thymian einsetzen.

Außerdem hilft Thymian gegen unreine Haut, Pickel und Furunkel.

Thymian-Tee oder Tinktur kann man auch zum Spülen gegen Entzündungen im Mundraum verwenden.

### **Ätherisches Öl**

Das ätherische Öl des Thymians setzt sich aus unterschiedlichen Substanzen zusammen, beispielsweise das hochwirksame Thymol und das mildere Linalool. Je nach Standort und Sorte ist die Zusammensetzung der ätherischen Öle unterschiedlich.

In der Duftlampe eignet sich Thymian zur Raumreinigung und zur Befreiung der Atemwege.

Verdünnt in Öl (1:100) kann man das ätherische Öl für Einreibungen verwenden.

### **Dampfbad**

Als Dampfbad desinfiziert er die Atmungsorgane und erleichtert die Atmung.

Auch gegen Hautunreinheiten hilft so ein Dampfbad.