

Thymian

Thymus vulgaris L. , Lamiaceae

(Thymi herba)



Vorkommen: Der echte Thymian (*Thymus vulgaris*) ist ein ausdauernder, stark verholzender Zwergstrauch mit kleinen Blättchen und Blüten. Er gehört mit 66 europäischen und weltweit 220 Thymianarten zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). *Thymus vulgaris* ist im westlichen Mittelmeerraum beheimatet und wird in vielen Ländern angebaut, so auch in Deutschland. Ein anderer ebenso wirkungsvoller und arzneilich genutzter Thymian ist *Thymus zygis* aus Spanien. Thymian wächst auch auf steinigem und nährstoffarmen Standorten. Er verträgt Trockenheit, Wind und sehr viel Sonne. Alle Teile des Thymian enthalten ätherische Öle und sind stark aromatisch. Thymian für Arzneizwecke wird über Samen vermehrt und angepflanzt. Man verwendet dafür Sorten mit besserer Winterhärte und mit besonders hohem Gehalt der wertgebenden Inhaltsstoffe, also des ätherischen Öls und des Thymols. Ein in Deutschland wild wachsender Thymian ist *Thymus serpyllum* - der Quendel - der allerdings einen viel geringeren Wirkstoffgehalt hat.

Verwendung: Das Thymiankraut bzw. die vom Stängel abgestreiften (abgeriebenen) Blätter und Blüten getrocknet oder frisch, ebenso das Thymianöl - *Thymi aetheroleum*.

Inhaltsstoffe: 1 - 2 % ätherisches Öl mit den Hauptwirkstoffen Thymol und Carvacrol und weiteren Monoterpenen, weiterhin Sesquiterpene, Triterpene, Flavonoide, Lamiaceen-Gerbstoffe.

Thymian - Heilpflanze für die Hausapotheke

Erwähnung als Arzneipflanze findet Thymian bereits bei den alten Griechen - bei Dioskurides und Hippokrates. Im frühen Mittelalter verbreitete er sich durch die Klostermedizin auch in Mitteleuropa. Thymian ist eine hoch wirksame officinelle Arzneipflanze des BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte) sowie in internationalen Arzneibüchern. Thymian hat in Form des ätherischen Öls und als Pflanzenextrakt oder Presssaft viele unterschiedliche Indikationen.

Das ätherische Öl des Thymians mit der Hauptkomponente Thymol wirkt desinfizierend beispielsweise gegen Pilze, Bakterien und *Herpes simplex* Viren. Der wohlriechende Thymian wird äußerlich für Einreibungen oder als Badezusatz verwendet, ist aber auch in zahlreichen Tropfen, Säften, Teemischungen oder Pastillen für die innerliche Anwendung und in vielen Fertigarzneimitteln enthalten. Die bekannteste Anwendung der stark aromatischen Heilpflanze ist das Überbrühen als Hustentee gegen Erkältungskrankheiten. Thymian erleichtert das Atmen bei Verschleimung der oberen Luftwege. Thymianextrakt wird zum Gurgeln und als Mundspülung eingesetzt und lindert Entzündungen im Rachenraum, denn das enthaltene Thymol ist stark antiseptisch. Thymian ist desodorierend und hilfreich gegen Mundgeruch.

Thymian wird aber auch wegen seiner verdauungsfördernden und krampflösenden Wirkung gegen Koliken, Blähungen oder Durchfälle verabreicht. Thymian hemmt *Helicobacter pylori*, einen Auslöser von Magenschleimhautentzündung und hilft so auch gegen Gastritis.

Thymian zur Schleimlösung bei Bronchitis und Husten

Thymian löst zähen Schleim in den Atemwegen, wirkt dabei krampflösend und fördert so das Abhusten. Die Einnahme in Form von alkoholfreiem Presssaft oder alkoholischem Extrakt hat den großen Vorteil, dass die hochwirksamen ätherischen Öle nicht schon beim Aufbrühen verdampfen und verloren gehen. Die orale Einnahme von Presssaft ist bei akuten oder chronischen Atemwegserkrankungen, bei Husten, Bronchitis und Katarrhen der oberen Luftwege angezeigt. Da das ätherische Thymianöl im Presssaft nach dem Schlucken innerlich bis in die Lunge gelangt und teilweise über die Lunge ausgeschieden wird, entfaltet das Thymol auch in den Bronchien seine sekretolytische, spasmolytische, expektorierende und antimikrobielle Wirksamkeit. Dies jedoch - anders als reine ätherische Öle - ganz sanft und ohne zu reizen. Die sofortige Linderung des Hustens und das Abklingen von Bronchitis nach wenigen Tagen wurden in zahlreichen Patientenstudien beobachtet. Dabei ist die bestimmungsgemäße Einnahme von Thymianpresssaft auch für Kleinkinder oder Schwangere vollkommen sicher und ohne Risiko.

Anzeige

Heilpflanzensaft aus Thymian



Naturreine Schoenenberger Heilpflanzensäfte sind seit über 80 Jahren feste Bestandteile der Naturheilkunde. Sie werden aus Frischpflanzen gepresst und enthalten das ganze

Wirkstoffspektrum in leicht verfügbarer Form. Die harmonisch ausgewogenen bioaktiven Substanzen der erntefrischen Heilpflanzen bleiben in ihrer ganzheitlichen Qualität erhalten.

Der aromatische Thymiansaft wird aus dem blühenden Thymiankraut gepresst. Das Thymiankraut stammt aus hauseigenem Schoenenberger Bioanbau rund um Magstadt. Von den duftenden, blühenden und pestizidfreien Thymianfeldern profitieren nicht zuletzt die Bienen der Umgebung.

Schoenenberger Heilpflanzensäfte enthalten keine Zusatzstoffe, keinen Zucker, keine Konservierungsmittel und keinen Alkohol. Gerade der alkoholfreie Thymiansaft ist auch für Kleinkinder bestens geeignet, denn er reizt nicht und schmeckt gut.

Sie erhalten den Thymiankraut-Press-Saft zum Einnehmen bei Husten und Bronchitis im Reformhaus, in Apotheken (PZN-0692340) und immer mehr Bio-Fachgeschäften.

Sie können den original Schoenenberger Heilpflanzensaft Thymian auch bestellen im Onlineshop bei Auwaldbio.

Pflichtangabe des Herstellers: „Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Thymian: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“

Anzeige



Literatur:

- Brendler - Gruenwald - Jaenicke: Heilpflanzen-CD-ROM: Medpharm Scientific Publishers 2003
- Fintelmann, V: Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart
- Frohne, D.: Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart
- Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003
- Van Wyk, C. Wink; M. Wink: Handbuch der Arzneipflanzen; 2004; Wissenschaftliche Verlags GmbH,

Stuttgart

- Ingrid und Peter Schönfelder: Das neue Handbuch der Heilpflanzen: Kosmos Verlag Stuttgart, 2004
- Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft

Stuttgart

- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag