



Thymian

Der Profi in Sachen Erkältung

Thymian ist neben Basilikum, Rosmarin und Oregano ein Klassiker unter den mediterranen Gewürzen. Sein würziges, bitter-süßes Aroma schenkt allen Speisen eine warme, harmonische Geschmacksnote. Thymian ist überdies für seine gesunde und heilende Wirkung bekannt: Seine antibakteriellen, antibiotischen und schleimlösenden Eigenschaften werden bevorzugt bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit eingesetzt. Thymian gilt daher als gesunde Alternative zu herkömmlichen Medikamenten und sogar zu Antibiotika. Natürlich ist der Thymian frei von ungünstigen Nebenwirkungen.

Thymian – Mythos und Wahrheit

Thymian stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeergebiet, verbreitete sich dann aber bereits im 11. Jahrhundert auch in Mitteleuropa.

Abgeleitet vom griechischen "thymos" – was Kraft und Mut bedeutet – sollen römische Legionäre vor dem Kampfe zur allgemeinen Motivationssteigerung in Thymianaufgüssen gebadet haben.

Doch neben Mythen wie diesen belegen unzählige schriftliche Überlieferungen, dass der Thymian bereits bei den alten Ägyptern sowie in der Antike als Küchen- und Heilkraut, ja sogar als Parfümzutat hoch im Kurs stand.

Schon der berühmte griechische Arzt Hippokrates (460 – 377 v. Chr.) setzte Thymian mit Erfolg zur Behandlung von Atemwegserkrankungen ein.

Und auch heute greift man gerne auf Thymian als Heilkraut zurück. Besonders dann, wenn einen im Herbst oder Winter mal wieder eine heftige Erkältung ereilt hat.

Thymian – Heilkraft durch ätherische Öle

Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und Heiserkeit rückt man daher idealerweise mit Thymian-Tee, Thymian-Inhalationen oder Gurgellösungen aus Thymian zu Leibe.

Eine gute Wahl. Denn die Heilkraft des Thymians beruht vor allem auf den Eigenschaften seiner ätherischen Öle: Sie wirken antibakteriell, antibiotisch, entzündungshemmend, schleimlösend und krampflösend.

Die wichtigsten Bestandteile der Thymianöle sind die Phenole Thymol (30 – 50 %) und Carvacrol (1 – 50 %). Wie hoch die jeweiligen Anteile letztendlich sind, hängt von zusätzlichen Faktoren wie Standort, Klima, Jahreszeit und Sorte ab.

Thymian – Das natürliche Antibiotikum

Aufgrund ihrer antibakteriellen Wirkungsweise hemmt das ätherische Thymianöl das Wachstum unterschiedlicher Bakterienstämme. Das gilt nicht nur für die Öle selbst, sondern auch für die wässrigen Thymian-Auszüge in Form eines Aufgusses.

So hat sich Thymian fast schon als eine Art Wunderwaffe gegenüber bereits antibiotikaresistenten Bakterienstämmen (wie z. B. **MRSA**, dem gefürchteten sog. Krankenhauskeim erwiesen. Thymol nämlich ist in der Lage, nicht nur die Zahl der Erreger, sondern auch die Gefahr einer Resistenz-Entstehung zu dezimieren.

Verständlich, wenn Thymian im Volksmund als natürliches Antibiotikum bezeichnet wird.

Thymian – Der Profi in Sachen Erkältung

Bei Erkältungen sind oft Bakterien im Spiel. Daher kann der Thymian hier hervorragend helfen.

Gleichzeitig regen die ätherischen Öle des Thymians die Tätigkeit der Flimmerhärchen auf den Schleimhäuten der Atemwege an.

Vorhandener zäher Schleim wird dabei allmählich verflüssigt und kann letztendlich leichter abtransportiert und abgehustet werden.

Dazu kommt die thymiantypische entzündungshemmende sowie krampflösende Wirkung und schon wird klar, warum der Thymian ein wunderbares Husten- und Schnupfenkraut ist.

Statt fragwürdiger sog. Erkältungsmittel, lohnt es sich daher enorm, beim nächsten grippalen Infekt zum Thymian zu greifen.

Ein würziger Thymian-Tee, eine Inhalation oder eine Gurgellösung mit Thymian verschaffen hier die ersehnte Linderung – und das ohne schädliche Nebenwirkungen.

Dasselbe gilt übrigens auch für alle Allergie- und Heuschnupfengeplagten. Sie haben ebenfalls mit einer vermehrten Schleimbildung in den oberen Atemwegen zu kämpfen und können daher sehr gut vom Thymian profitieren.

Thymian löst Verkrampfungen

Dem Thymian wird überdies eine krampflösende und schmerzstillende Eigenschaft nachgesagt.

Der Einsatz seiner ätherischen Öle eignet sich deshalb auch sehr gut bei der Behandlung von Erkrankungen, die mit einer schmerzhaften Verkrampfung der Bronchialmuskeln einhergehen wie Keuchhusten, Reizhusten, Asthma und chronische Bronchitis.

Die krampflösende Wirkung des Thymians ist jedoch nicht nur auf die Atemwege begrenzt. Sie lindert nämlich auch Blähungen und starke Unterleibsschmerzen während der Menstruation.

Thymian lindert Menstruationsschmerzen

In mehreren Studien konnte bereits gezeigt werden, dass der Thymian Menstruationsschmerzen lindert - einerseits besser als ein Placebopräparat, aber andererseits auch besser als herkömmliche Schmerzmittel, wie z. B. Ibuprofen. Zusätzlich verläuft die Thymianeinnahme nebenwirkungsfrei, während Schmerzmittel immer mit einem gewissen Risiko für Nebenwirkungen behaftet sind.

Thymian – und Durchfall hat keine Chance

Das ätherische Thymianöl (bzw. Thymol) kann sogar vorbeugend gegen Durchfallerkrankungen bzw. sog. Darmgrippen genutzt werden.

Die Ansteckung mit einer solchen Darminfektion kann über bestimmte Lebensmittel erfolgen, wenn diese mit Durchfall verursachenden Erregern wie z. B. Listerien, Salmonellen oder Escherichia coli verunreinigt sind.

Doch laut Aussagen von Forschern besitzt schon eine geringe Konzentration des ätherischen Thymianöls das Potential, die genannten Bakterien zu vertreiben.

Obwohl die entsprechenden Ergebnisse nur im Reagenzglas erzielt wurden, kann es nach Ansicht der Forscher nicht schaden, seine Speisen vermehrt mit Thymian zu würzen.

Eine weitere Studie bestätigt ebenfalls einen hemmenden Effekt bei der Verbreitung von im Salat vorkommenden Shigella-Bakterien. Sie haben keine Chance gegen die im Thymian vorkommenden Öle.

So wurde Kopfsalat in eine Lösung der ätherischen Thymianöle gelegt. Die Öl-Konzentration betrug zuerst 0,5%, anschliessend 1%. Während im ersten Durchgang nur eine Verminderung der Bakterienanzahl beobachtet werden konnte, fiel im zweiten Versuch die Anzahl deutlich unter die Nachweisgrenze.

Nutzen Sie also auch hier die Möglichkeit und versehen Sie ihr Salatdressing mit frischem Thymian und/oder mit einem Dressing aus Thymian-Öl.

Mit Thymian geistig fit bis ins Alter

Forscher stellten fest, dass Thymian im Rahmen des Alterungsprozesses für ein gesundes, intaktes **Gehirn** äusserst förderlich sein kann.

In einem entsprechenden Experiment mit zwei Gruppen erhielt die erste eine mit Thymian-Ölen bzw. Thymol angereicherte Ernährung. Die Vergleichsgruppe hingegen musste ohne diese Zusätze in der Nahrung auskommen.

Am Ende der Studie kristallisierte sich zu aller Überraschung folgendes Ergebnis heraus: die mit ätherischem Thymian-Öl angereicherte Ernährung hatte im Körper der Probanden einen enormen Anstieg an gesunden Fettsäuren (DHA) bewirkt – vor allem im Gehirn.

In der Vergleichsgruppe hingegen war dergleichen nicht zu verzeichnen.

Die Fettsäure DHA gehört zu den Omega-3-Fettsäuren und gilt seit jeher einerseits als Beschützerin vor oxidativem Stress und andererseits als wichtiger Nährstoff für das Gehirn.

Der DHA-Pegel im Körper nimmt jedoch mit zunehmendem Alter immer weiter ab, so dass Massnahmen, die den DHA-Spiegel auf natürliche Weise erhöhen können, stets willkommen sind.

Auch wenn die zu Grunde liegenden Prozesse nicht ganz eindeutig sind: Laut oben genannter Studie könnte eine thymianreiche Ernährung also mögliche negative Auswirkungen eines zu geringen DHA-Wertes verhindern bzw. abmildern.

Dazu zählen neben Zellschädigungen ebenso diverse Krankheiten wie **Alzheimer oder Altersdemenz**, da DHA für eine gute Entwicklung und Leistung des Gehirns von Bedeutung ist.

Thymian – ein starkes "Antioxidans"

Neben den antioxidativen Eigenschaften der ätherischen Öle kann der Thymian zusätzlich mit einer Auswahl an sekundären Pflanzenstoffen, den sog. Flavonoiden, punkten. Zu ihnen zählen unter anderem Apigenin, Naringenin, Luteolin und Thymomin.

Flavonoide gelten ebenfalls als **Antioxidantien** und bieten einen Schutz vor **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Darüber hinaus wird ihnen eine vorbeugende Wirkung gegenüber bestimmten Krebsarten zugeschrieben.

Thymian – Ein Heilmittel gegen Krebs?

Laut Studien soll die Thymiansorte *Thymus mastichina* L. konkret vor **Darmkrebs** schützen können. Wissenschaftler konnten den Bestandteilen des Thymians eine zell- und gewebeschädigende Wirkung auf entsprechende Krebszellen nachweisen.

Einen ähnlichen Nachweis erbrachten Forscher an der Celal Bayar Universität in der Türkei. In ihrer Studie untersuchten sie Wilden Thymian (*Thymus serpyllum*) auf seine Wirkungsweise bei Brustkrebs. Seine Anwendung führte in Laborversuchen zum Absterben entsprechender Krebszellen.

Schlussendlich könnten mit Hilfe des Thymians neue therapeutische Medikamente in der Behandlung von Brustkrebs entwickelt werden.

Thymian – Ein Kraut gegen "Volkskrankheiten"

Neben den Krebserkrankungen rücken heute immer mehr die so genannten Volkskrankheiten in den Fokus. Dazu gehören unter anderem Bluthochdruck und Diabetes – meist hervorgerufen durch falsche Ernährung. Doch dagegen ist ein Kraut gewachsen: Thymian.

Laut einer Studie an der Universität von Belgrad in Serbien war der Extrakt, gewonnen aus Wildem Thymian, in der Lage, den Blutdruck bei Ratten zu senken. Das Forscher-Team ist deshalb guter Dinge, "dass Thymian auch einen Schutz vor Bluthochdruck beim Menschen darstellen kann".

Die antioxidativen Eigenschaften von Thymol und Cervacrol zeigen zudem ihre Wirkung bei der Bekämpfung von Diabetes. Mit ihrer Hilfe wird insbesondere die Art von oxidativem Stress ("lipid peroxidation") vermieden, welcher für die Entstehung von Diabetes verantwortlich ist.

Ausserdem wurde beobachtet, dass bei der Behandlung von bestehendem Diabetes Thymian gemeinsam mit anderen Kräutern den Glukosespiegel im Blut senkt. Die Probanden fügten den Thymian zum Beispiel als Gewürz ihren Mahlzeiten hinzu.

Es ist also nicht verwunderlich, dass Thymian aufgrund seiner herausragenden antioxidativen Wirkungsweise zu den Kräutern mit dem höchsten **ORAC-Wert** zählt.

Dieser Wert gibt das **antioxidative Potential** an. Er liegt beim Thymian bei 27.426.

Zum Vergleich: Der ORAC-Wert von Äpfeln liegt je nach Sorte bei nur 7.094 bzw. 7.781.

Thymian – Balsam für die Akne-Haut

Wie wir bereits gesehen haben, ist Thymian sehr vielseitig einsetzbar. Ein Grund mehr, die Wirkkraft seiner ätherischen Öle auch bei der Behandlung von Hautkrankheiten, speziell von Akne, zu nutzen.

Bei der Entwicklung verschiedener Akne-Mittel testeten Forscher unterschiedliche Tinkturen aus Myrrhe, Ringelblume und Thymian auf ihre Wirkung gegenüber *Propionibacterium acnes* – einer Bakterienart, die als Mitauslöser von Akne gilt.

Dabei erwies sich die aus Thymian gewonnene Tinktur am effektivsten. Ihr antibakterieller Wirkungsgrad übertraf sogar den der herkömmlichen chemischen Produkte aus Benzoylperoxid.

Wählen Sie bei Akne also lieber zunächst natürliche Therapien, zu denen auch der Thymian gehören kann, bevor Sie sofort zu chemischen Produkten greifen, die nicht selten merkliche Nebenwirkungen haben.

Thymian – Hilfe bei Pilz und Parodontose

Last, but not least wird Thymian wegen seiner fungiziden und bakteriziden Eigenschaften gerne bei Pilzkrankungen und Entzündungen im Mundbereich eingesetzt.

Studien belegen: seine ätherischen Öle sind durchaus in der Lage, das Wachstum des bekannten Hefepilzes "**Candida Albicans**" zu hemmen und einzudämmen.

Und wer sich vor **Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis** schützen möchte, sollte ebenfalls auf die heilende Wirkung von Thymian vertrauen. Mit Hilfe des ätherischen Thymianöls wird den bakteriellen Erregern im Mundraum der Garaus gemacht.

Zeigen Sie also Karies und Co. die Zähne und spülen Sie beispielsweise den Mund regelmäßig mit einer Thymian-Lösung.

Trotz allem ist der Thymian nicht nur durch seine Eigenschaften als "Heilpflanze" bekannt. Er wird auch in der Küche immer wieder gern benutzt.

Damit Sie den Thymian jederzeit frisch griffbereit haben, können Sie ihn problemlos selbst im Garten, auf dem Balkon oder auch auf einem sonnigen Fensterbrett als Topfpflanze pflegen.

Thymian – Anbau und Ernte

Da es sich bei Thymian um eine immergrüne Pflanze handelt, können seine Blätter jeder Zeit geerntet werden. Am besten erfolgt die Ernte jedoch kurz vor Beginn der Blütezeit, die sich von Juni bis Oktober erstreckt.

Zu diesem Zeitpunkt sind Aroma, Geschmack und Wirkkraft der ätherischen Öle am intensivsten.

Doch kann der Thymian auch während der Blüte noch genutzt werden.

Egal ob Sie den Thymian als Gewürz- oder als Heilkraut verwenden wollen, frischer Thymian ist immer zu bevorzugen. Denn Geschmack, Aroma und sonstige Wirkstoffe entfalten sich hier einfach am besten.

Verwendet werden kann das ganze Kraut – sprich Knospen, Blüten und Blätter.

Frischer Thymian sollte eingewickelt in einem feuchten Papiertuch im Kühlschrank gelagert und innerhalb einer Woche verbraucht werden.

Wer keinen frischen Thymian zur Hand hat, kann gerne auf die getrocknete Variante zurückgreifen.

In diesem Fall wird das Kraut als Bündel an einem warmen, trockenen und dunklen Ort aufgehängt. Vor der Verwendung werden die getrockneten Teile zwischen den Händen verrieben.

Getrocknet hält sich der Thymian etwa 1 Jahr. Voraussetzung dafür ist, dass er – nach der Trocknung – in luftdicht verschlossenen Gläsern an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort aufbewahrt wird.

Rezepte mit Thymian

Thymianöl

für Salatdressing

Zutaten

- 300 ml Olivenöl, extra nativ
- 5 g Chilischotenwürfelchen/Peperonciniwürfelchen
- 5 g Pfeffermischung
- 1 Thymiansträusschen, Sorte nach Belieben

Zubereitung

Alle Zutaten werden in eine Flasche mit Verschluss gefüllt. Nach einer Lagerzeit von 2 Wochen kann das Öl verwendet werden.

Kräutertee Thymian

(für 1 Person)

z. B. bei Infektionen der oberen Atemwege

Zutaten

- 1 – 2 TL Thymiankraut
- 250 ml (etwa 1 Tasse) kochendes Wasser

Zubereitung

Das Thymiankraut wird mit einer Tasse kochendes Wasser überbrüht. Anschließend muss alles 5 Minuten lang ziehen, bevor der Tee abgeseiht werden kann.

Davon werden über den Tag verteilt insgesamt 2 bis 4 Tassen täglich getrunken.

Der Tee empfiehlt sich besonders bei sämtlichen Arten von Husten, (Heu)Schnupfen, Heiserkeit, Halsschmerzen und Bronchitis.

Spüllösung aus Thymian

(für 1 Person) z. B. bei Parodontose, Mund- und Zahnfleiscentzündungen

Zutaten:

- 1 TL Thymianblättchen frisch oder getrocknet
- 2 Msp Rosenblätter (zerkleinert)
- 1 Msp Rosmarin (zerkleinert)
- 1 Msp Salbei (zerkleinert)
- ¼ Liter siedendes Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten werden gemischt und mit siedend heissem Wasser übergossen. Anschliessend sollen sie 30 Minuten lang ziehen, bevor alles wieder abgeseiht wird.

Bei Problemen mit Parodontose, Mund- und Zahnfleiscentzündungen sollte mit dieser Lösung auf jeden Fall zwei Mal täglich der komplette Mund gespült werden.

Thymian zur Inhalation

(für 1 Person)

bei Infektionen der oberen Atemwege

Zutaten

- 2 EL getrockneter Thymian
- 2 Liter kochendes Wasser

Zubereitung

Den getrockneten Thymian in eine große Schüssel füllen und mit kochendem Wasser übergießen.

Der aufsteigende Dampf sollte nun für 10 – 15 Minuten inhaliert werden. Dabei sollten Sie den Kopf mit einem Handtuch bedecken. So kann der heilende Dampf nicht entweichen.

Eine solche Inhalation empfiehlt sich auch besonders bei einer **Nasennebenhöhlenentzündung**.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*