



# THYMIAN - THYMIAN- TEE

## THYMIAN (THYMUS VULGARIS) KANN FESTSITZENDEN SCHLEIM LÖSEN, DER SICH BEI HUSTEN UND SCHNUPFEN IN DEN ATEMWEGEN FESTGESETZT HAT.

Der Thymian ist bei uns hauptsächlich als Gewürz bekannt. Er hat jedoch auch Heilkräfte. So besagt ein alter Spruch "Der nächste Schnupfen kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt". Tatsächlich ist der Thymian auch heutzutage noch in Husten- und Erkältungstees zu finden.

### GEWÜRZ UND HEILPFLANZE AUS DEM MITTELMEERRAUM

Die Heilpflanze kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, ist aber inzwischen auch bei uns heimisch. Mönche brachten ihn dereinst zu uns nach Europa.

Die strauchartige Pflanze hat schmale, am Rand eingerollte Blätter, die kurze Stiele besitzen und spitz zulaufen.

Bereits im Altertum war der Thymian beliebt, da er einen aromatischen Geruch hat und eine keimtötende Wirkung hat. Aus diesen Gründen benutzen ihn die alten Ägypter zur Einbalsamierung ihrer Toten.

### FRÜHER IN KLOSTERGÄRTEN ANGEBAUT

Die Heilpflanze wurde früher von Mönchen in Klostergärten angebaut. Man sollte jedoch wissen, dass der wild wachsende Thymian dem im Garten wachsenden in seiner Heilwirkung überlegen ist.

Der Thymian ist eine wichtige Heilpflanze zur Behandlung von Husten, Bronchitis und Asthma. Auch bei Infekten der Nieren und Blase zeigt Thymian große Wirkung. Zum Gurgeln verwendet, lindert er Halsschmerzen, die durch Kehlkopf- und Mandelentzündungen entstehen.

Er wirkt besonders auf den Magen und die Verdauung, man nimmt ihn deshalb auch oft als Gewürz bei fetten Braten. Er hilft bei Husten, hat eine schleim- und krampflösende Wirkung.

Äußerlich angewendet wird der Thymian als Bad vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten, als Inhalation gegen Husten, Schnupfen und Stirnhöhlenkatarrhen.

### GESCHICHTLICHES UND SAGEN UM DEN THYMIAN

In alten Kräuterbüchern heißt es über den Thymian

"er treibt die Schleime aus dem Körper und stärkt Brust und Lungen ... macht auch guten Atem und beseitigt das Keuchen"

Um die antiseptische Wirkung des Thymians wussten schon die alten Ägypter, sie verwendeten ihn zu Mumifizierungszwecken.



Sowohl die Griechen als auch die Römer opferten ihren Göttern Thymian. Die getrockneten Zweige dienten als Räucherstäbchen und sollten den Menschen Mut und Kraft verleihen. Dabei ging es vor allem um körperliche Kraft. Deshalb badeten römische Legionäre, bevor sie in die Schlacht zogen, in einem Thymianbad.

In der Provence gab es da den besonderen Brauch, dass ein junger Mann seiner Angebeteten einen kleinen Strauß aus einigen Thymianzweigen an die Tür hing und ihr damit seine Liebe offenbarte. Ungefähr so also, als wenn man bei uns eine Rose verschenkt...

Der Thymian wurde früher bei den alten Griechen den Göttern geopfert, im alten Ägypten benutzte man ihn wegen seiner antiseptische Wirkung als einen Bestandteil beim Einbalsamieren der Toten.

Der Name des Thymian entstammt dem Griechischen: "thymos" bedeutet so viel wie "Mut, Stärke und Tapferkeit".

Diese drei Worte zeigen einige Wirkungen des Thymian auf unsere Psyche: Die im Thymian enthaltenen ätherischen Öle sind beruhigend UND ermutigend gleichzeitig.

### **HEILKRAUT GEGEN HUSTEN**

Hildegard von Bingen erwähnte den Thymian als Mittel gegen Atemnot, Asthma und Keuchhusten.

Tatsächlich ist der Thymian, wie man heute weiß, stark antibakteriell und hilft bei Verdauungsproblemen. Besonders praktisch ist es da also, dass der Thymian ein beliebtes Gewürz ist und so neben seinen wunderbaren Geschmack gleichzeitig seine heilende Wirkung zeigt.

In der Antike wurde der Thymian zusammen mit Rosen der Aphrodite geopfert.

Der Thymian ist ein so genanntes Johanniskraut, ein Kraut also, das man bis zur Sommersonnenwende gepflückt hat und dann als Opfergabe in das Sonnwendfeuer warf.

### **BESCHÜTZER DER SCHWANGEREN**



Bei den alten Germanen widmete man den Thymian der Freya, er sollte schwangere Frauen beschützen. So füllte man zum Beispiel Kissen mit Thymian und gab diese zu gebärenden Frauen in das Bett. So sollte die Frau bei der Geburt geschützt sein, als auch die Geburt erleichtert werden.

Daraus entwickelte sich wohl auch die Anwendung bei einer schmerzhaften Menstruation oder leider auch als abtreibendes Mittel. Diese abtreibende Wirkung brachte dem Thymian wohl auch den Namen Hexenkraut ein.

Etwas anders sah es die Kirche: Sie sah im Thymian ein schützendes Kraut, was zum Namen Marienkraut führte, ein Kraut, das die Frauen schützte.

### **WISSENSCHAFTLICHES ZUM THYMIAN**

Die Kommission E und die ESCOP bestätigen den Thymian als Mittel gegen Atemwegsentzündungen, Bronchitis oder Keuchhusten. Die ESCOP nennt zudem auch Magenschleimhautentzündungen und Mundgeruch als mögliches Einsatzgebiet.

Das Thymiankraut fördert den Auswurf bei Husten, er entkrampft bei Hustenkrämpfen. Der Inhaltsstoff Thymol ist sehr antimikrobiell und schützt uns so vor Bakterien, Viren oder auch Pilzen. Der Thymianextrakt besitzt auch gute antioxidative Eigenschaften.

### **ÜBER DEN THYMIAN**

Der Thymian ist ein Angehöriger der Familie der Lippenblütengewächse. Er ist ein Zwergstrauch, der bis zu 50 cm groß werden kann. Er hat verholzte und verzweigte Stängel.

Die Blätter des Thymian sind länglich rundlich, an ihrer Unterseite sind sie weiß und filzig, an ihrer Oberseite jedoch glatt.

Der Thymian trägt seine Blüten zwischen April bis September. Die Blüten sind blau, violett bis hin zu einem hellen Rot. Die Blüten sind zu kleinen Büscheln zusammengefasst.

Der Thymian hat einen sehr typischen, starken und aromatischen Duft. Die Lieblingsplätze des Thymian sind sonnige Plätze mit trockenen Böden.

### **ÜBERLIEFERTE ANWENDUNGSGEBIETE DES THYMIAN**

Früher setzte man den Thymian zum Beispiel bei Warzen, Blasenentzündungen, chronischer Gastritis, Asthma, Verdauungsbeschwerden, Rachenentzündung und bei Akne ein.

### **HAUPTWIRKUNG DES THYMIAN**

Thymian ist beruhigend, entwässernd, fiebersenkend und macht fettes Essen bekömmlicher. Er fördert die Verdauung.

### **ÜBERSICHT**

#### **VERWENDETE PFLANZENTEILE**

Verwendet werden die Blätter

#### **INHALTSSTOFFE**

Ätherisches Öl (u.a. Thymol) Bitterstoff Gerbstoff Harz Saponin Pentosane

#### **SAMMELZEIT**

Im Frühsommer, bevor der Thymian erblüht

#### **WO FINDET MAN THYMIAN**

In Gärten kultiviert

### **ANWENDUNGSBEISPIELE UND ALTE REZEPTE RUND UM DEN THYMIAN**

#### **Badezusatz gegen Husten**

Nehmen Sie dazu eine Hand voll Thymianblätter oder Thymiankraut. Übergießen Sie den Thymian mit einem Liter kochendem Wasser, abgedeckt für ungefähr 20 Minuten ziehen lassen und dann absieben. Geben Sie diesen Tee Ihrem Badewasser zu, in dem Sie dann für eine viertel Stunde baden und die Dämpfe inhalieren.

### **Tonikum gegen unreine Haut**

200 ml Alkohol (45%)  
1 Esslöffel Weidenrinde  
1 Teelöffel Beinwellwurzel  
1 Teelöffel Thymian  
1 Teelöffel Rosmarin

Alle Zutaten zusammen zehn Tage ziehen lassen. Danach abfiltrieren und die unreine Haut damit zweimal pro Tag bestreichen.

### **Menstruationsbeschwerden**

Teemischung aus gleichen Teilen Kamille, Thymian und Quendel. Alle Zutaten mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. Abends 1 Tasse trinken.

### **FRAUENKRÄUTER - THYMIAN LINDERT MENSTRUATIONSBESCHWERDEN UND LÖST KRÄMPFE**

Neben dem sowieso schon ziemlich großen Wirkungsspektrum des Thymians gibt es natürlich auch noch einige Anwendungsgebiete, die speziell für Frauen interessant sind.

### **Thymian löst Krämpfe, zum Beispiel während der Menstruation**

Thymian lindert Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, in ihm sind östrogenartige Wirkstoffe enthalten. Er fördert die Menstruation und sollte deshalb auch nicht in der Schwangerschaft verwendet werden.

### **Ein menstruationsfördernder Tee:**

Nehmen Sie zu gleichen Teilen  
Thymiankraut  
Beifußkraut  
Schafgarbenkraut  
Weinrautenkraut  
Ringelblumen-Blüten  
Fenchelsamen

und vermischen Sie alles gut miteinander. Nehmen Sie davon einen Esslöffel und geben Sie ihn in heißes Wasser. Dann eine viertel Stunde ziehen lassen und absieben. Dreimal pro Tag eine Tasse davon trinken.

### **VORSICHT**

Durch Langzeitanwendung thymolhaltiger Mundwässer kann es unter Umständen zu einer Beeinflussung der Schilddrüsenfunktion kommen.

In der Schwangerschaft oder Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden.

Wenn Sie Hautverletzungen haben, sollten Sie auf Thymianbäder verzichten. Auch bei Entzündungen, bei Fieber oder einem hohen Blutdruck, sowie bei Herzbeschwerden sollten Sie darauf verzichten.

Es kann zudem zu allergische Reaktionen kommen.