

Thymian



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 Stengel rebeln 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.

Steckbrief

Wirkung:

Haut

Schwer heilende Wunden,
Entzündete Wunden,
Ekzeme,
Schnittwunden,
Pickel,
Furunkel,

anregend,
antibakteriell,
beruhigend,
blutstillend,
desinfizierend,
entzündungshemmend,
krampflösend,
pilztötend,
schleimlösend,
schmerzstillend,
schweisstreibend,
tonisierend,

Atemwege

Bronchitis,
Husten,
Keuchhusten,
Reizhusten,
Krampfhusten,
Asthma,
Erkältung,
Halsentzündung,
Heiserkeit,
Kehlkopfkatarrh,
Luftröhrenkatarrh,
Zahnfleischentzündung,

Verdauungssystem

Verdauungsschwäche,
Sodbrennen,
Blähungen,
Magenbeschwerden,
Durchfall,
Mundgeruch,
Leberschwäche,

Stoffwechsel

Rheuma,
Gicht,

Harnapparat

Nierenentzündung,
Blasenentzündung,
Blasenschwäche,

Frauenheilkunde

Menstruations fördernd,
Menstruationsstörungen,
Unterleibskrankheiten,
Periodenkrämpfe,
Eisprung fördernd,
Geburts erleichternd,
Wechseljahrsbeschwerden,

Nervensystem

Nervenschwäche,
Schlaflosigkeit,
Alpträume,
Epilepsie,
Kater,

Bewegungsapparat

Verstauchungen,
Verrenkungen,
Quetschungen,
Gelenkschmerzen,

wissenschaftlicher
Name:

Thymus vulgaris

Pflanzenfamilie:

Lippenblütler = Lamiaceae

englischer Name:

Thyme

volkstümliche
Namen:

Chölm, Demut, Echter Thymian, Garten-Thymian, Immenkraut, Kunerle, Römischer
Quendel, Spanisches Kudelkraut, Welscher Quendel, Zimis,

Verwendete
Pflanzenteile:

Blätter

Inhaltsstoffe:

ätherisches Öl, u.a. 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

Fotos vom Thymian

Anwendung



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

Er ist aber auch eine vielseitige Heilpflanze, die fast gegen das komplette Spektrum üblicher Beschwerden helfen kann.

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 Wechseljahrsbeschwerden.

Die Geburt kann durch Thymian erleichtert werden.

Achtung!

Thymian sollte nicht in grossen Mengen in der Schwangerschaft verwendet werden.

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.

Rezepte und Infos

- Ätherisches Öl: Thymian
- Teemischung: Menstruationsfördernder Tee
- Salbenküche: Bären-Balsam
- Salbenküche: Ringelblumen-Majoran-Thymian Creme
- Kräuterküche: Thymian-Makronen

Geschichtliches

Der Name "Thymian" kommt möglicherweise vom altägyptischen Wort "Tham", das eine stark duftende Pflanze bezeichnete, die zur Einbalsamierung verwendet wurde.

In Griechenland wurde aus "Tham" das Wort "Tymon" und später in Rom der Name "Thymus".

Schon Plinius Secundus beschrieb den Thymian als Heilpflanze.

Im 11. Jahrhundert wurde der Thymian von Benediktinermönchen nach Mitteleuropa gebracht und dort in den Klostergärten angebaut. Von dort aus gelangte der Thymian in die Bauerngärten.

Hildegard von Bingen und Albertus Magnus empfahlen den Thymian als wertvolle Heilpflanze.

Pflanzenbeschreibung



Thymian ist eine kleiner mehrjähriger Halbstrauch, aus der Familie der Lippenblütler, der ursprünglich in den Mittelmeerländern heimisch ist.

Bis zu 50 cm wird der Thymian hoch und wenn er genügend Platz hat, kann er nach ein paar Jahren etwa einen halben Quadratmeter Fläche beanspruchen.

Die Stengel verholzen im Laufe eines Jahres. An den Stengeln wachsen kleine ovale, dunkelgrüne Blätter, die stark duften. Die Blätter von winterharten Sorten bleiben das ganze Jahr über grün, können also auch im Winter noch für den direkten Bedarf geerntet werden.

Die Blüten des Thymians sind klein und hellrosa. Sie wachsen in Kugeln oder Ähren an den Spitzen der Stengel.

[Mehr Fotos vom Thymian ...](#)

Anbautipps

Ursprünglich war der Thymian nicht frosthart, aber inzwischen gibt es Sorten, z.B. "Deutscher Winter", die den Winter in Mitteleuropa problemlos überstehen und sogar immergrün sind.

Die winterharten Sorten gedeihen gut in Gärten, bevorzugt auf magerem Boden bei voller Sonne.

Auch in Töpfen und Schalen kann man den Thymian anpflanzen, dann darf man ihn aber nicht zu sehr austrocknen lassen, im Gegensatz zum Anbau im Freiland, wo ihm Trockenheit meistens nicht viel ausmacht.

Man kann den Thymian ansäen oder fertige Pflanzen kaufen und in den Garten pflanzen.

Wenn man den Thymian selbst ansät, dann sät man ihn am besten im zeitigen Frühjahr in Töpfen an. Als Erde nimmt man Anzucherde vermischt mit etwas Sand.

Die Samen werden auf die angefeuchtete Erde gesät und mit etwa zwei Zentimeter Erde bedeckt.

Die Deckerde gut anfeuchten, aber nicht durchnässen.

Während der Keimdauer muss die Erde immer leicht feucht gehalten werden.

Nach etwa zehn Tagen bis drei Wochen keimen die kleinen Thymianpflanzen.

Die jungen Thymianpflanzen brauchen möglichst viel Licht und wollen ins Freie, sobald der Frühling es zulässt.

Wenn die Thymianpflanzen etwa zehn Zentimeter gross sind, kann man sie ins Freiland pflanzen oder in grössere Töpfe umtopfen.

Im ersten Jahr ist der Thymian noch recht zart und sollte nur vorsichtig beerntet werden.

Erst ab dem zweiten Jahr gewinnt er Thymian deutlich an Kraft und Grösse.



Sammeltipps

Den Thymian erntet man vor, während oder nach der Blütezeit und bindet ihn zu kleinen Sträussen.

Diese Sträusse hängt man an einen schattigen, aber zugigen und warmen Ort, damit sie schnell trocknen können.

Sobald die Blätter trocken sind, kann man sie von den Stengeln abrebeln.

Die Aufbewahrung sollte trocken und möglichst kühl und lichtgeschützt erfolgen