

Der Thymian (*Thymus vulgaris*) stammt aus dem Mittelmeerraum. Er wächst wild in Südeuropa und Nordafrika. Dort hat er in der Heilkunde eine sehr lange Tradition und gehört zu den wichtigsten Heilpflanzen. Das belegen Zeugnisse aus der Pharaonenzeit sowie Berichte griechischer und römischer Ärzte der Antike.

In unserer Heimat wurde seine heilende Wirkung auf Lunge und Bronchien erst im Mittelalter bekannt. Bei dem Thymian handelt es sich um einen unscheinbaren, bis zu 40 cm hohen Zwergstrauch mit verholzenden Zweigen und bläulich-lila Lippenblüten.

Man verwendet die von den Stängeln getrennten (gerebelten) Blätter, die blühenden Zweige oder sogar ausschließlich die Blüten des Thymians. In der Küche wird Thymian gerne als Gewürz verwendet.

Respektable Verwandtschaft

Die Pflanzenfamilie der Lippenblütler (*Lamiaceae*), zu der der Thymian gehört, bietet uns ein umfangreiches Spektrum an Heilpflanzen: einjährige Kräuter wie Bohnenkraut, Basilikum oder Majoran; Stauden, wie Origanum, Ysop, Andorn, Augentrost, Melisse oder Pfefferminze; zahlreiche Zwergsträucher wie Bergbohnenkraut, Salbei, Lavendel oder Rosmarin.

Die meisten dieser Wärme liebenden Arten stammen aus dem Mittelmeerraum und wurden im Mittelalter von Mönchen in die Klostersgärten nördlich der Alpen gebracht und dort weiterkultiviert.

Als einheimischer Verwandter des Thymians sei noch der Quendel oder Feldthymian erwähnt, *Thymus serpyllus*, der in der Heilkunde ähnlich wie sein mediterraner Vetter angewandt wird. Diese Pflanzenfamilie hat es also in sich und wird uns noch häufiger begegnen.

Thymian im Garten

Heute bieten die Gartenfachmärkte ein umfangreiches Sortiment an Kräutern an. Thymian gibt es in diversen Züchtungen, mit grünweißen oder gelblichen Blättchen mit Zitronenduft und anderen Aromen. Als Heil- und Gewürzpflanze bleibt aber der einfache, grüne Thymian unübertroffen.

Er braucht wasserdurchlässigen Boden und sollte volle Sonne haben. Ideal ist ein Platz im Steingarten. In kalten Lagen braucht er im Winter eine schützende Abde-

Heilpflanzenporträt: Thymian



Thymian hilft bei Kropf- und Atemwegsproblemen

Foto: Heßel

ckung mit Reisig. An Dünger sollte man sparen; das bringt zwar Masse, geht aber auf Kosten von Geschmack und Wirkung, außerdem sind überdüngte Pflanzen mehr frostgefährdet. Thymian braucht, wenn er nicht abgeerntet wird, im Herbst einen Rückschnitt. Die Pflanzen vergreisen sonst. Über Stecklinge kann man Thymian gut vermehren.

Was alles in ihm steckt

Thymian enthält ätherisches Öl, dessen Hauptbestandteil das Thymol ist. Außerdem sind Flavonoide und Gerbstoffe enthalten. Die genaue Zusammensetzung der Inhaltsstoffe variiert stark nach Art und Herkunft des Thymians.

Thymol hat auf Pilze und Bakterien eine wachstumshemmende Wirkung und hindert auch Viren bei der Ausbreitung. Es regt die Tätigkeit des Flimmerepithels der Atemwege an, verflüssigt Schleim, wirkt krampflösend und fördert den Auswurf beim Husten.

Aus diesen Gründen ist Thymian bei allen Atemwegserkrankungen wie Husten, Bronchitis und Erkältungskrankheiten der oberen Atemwege eine große Hilfe. Bei Reiz- oder Keuchhusten dient er zur Linderung der Hustenanfälle. Äußerlich wird Thymiantee bei Hautentzündungen eingesetzt.

Ätherische Öle

Ätherische Öle verdampfen ohne Rückstand; sie hinterlassen auch keinen Fettfleck. Sie können Haut

und Gewebe durchdringen und im gesamten Organismus wirken. Deswegen muss man sie mit Bedacht einsetzen. Das gilt ganz besonders, wenn man reine ätherische Öle einsetzt.

Ätherische Öle gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Das sind Stoffe, die eine Pflanze produziert, ohne dass sie für den Stoffwechsel notwendig sind. Früher glaubte man, es seien Abfallprodukte. Aber die Natur verschwendet nichts und macht nichts ohne Grund. Die ätherischen Öle schützen vor Fressfeinden, locken Insekten zur Bestäubung und sie schützen vor Befall mit Mikroorganismen und Pilzen. Wir können diese Eigenschaften alle nutzen.

Durch Extraktion oder Destillation gewinnt man diese flüchtigen Essenzen. Für einen Liter reines ätherisches Thymianöl benötigen die Destillateure 100 bis 150 kg Thymian. Dabei ist diese Relation noch günstig; bei den meisten Pflanzen benötigt man 1000 bis 1500 kg Pflanzenmaterial, um einen Liter ätherisches Öl zu gewinnen. Wegen seiner Flüchtigkeit eignet es sich zur Unterstützung der Atemwege, denn es kann mit der Atemluft tief in die Bronchien eindringen.

So hilft Thymian unserem Geflügel

Im Humanbereich hilft Thymian bei entzündeten Mund- und Rachenschleimhäuten. Unserem Geflügel ist Thymiantee eine starke Hilfe bei Kropfschleimhautentzündungen

und allen Atemwegsproblemen. Thymian löst den festsitzenden Schleim in den Bronchien. Seine krampflösenden Eigenschaften entspannen die Muskulatur und lassen den Schleim leichter abfließen. Die ätherischen Öle reduzieren das Wachstum schädlicher Keimrasen auf den Bronchialschleimhäuten, ebenso wie in Kropf, Magen und Darm. Ätherisches Öl sollte aber immer verdünnt und nie direkt am Tier angewandt werden.

Die Gerbstoffe des Thymians unterstützen die entzündungshemmende Wirkung und regulieren die Verdauung. Damit werden für Mensch und Tier viele Speisen bekömmlicher. Der regionale Name Wurstkraut zeigt uns ganz klar, wo es lang geht. Die Leber wird mit unterstützt. Im Darm werden Gärungs- oder Fäulnisprozesse verhindert und die positive Darmflora wird gefördert. Thymian wirkt sogar auf Würmer und Darmparasiten austreibend.

Thymian in der Tränke oder im Futter

Wir können Thymian dem Futter beimischen; wir können Tauben oder Hühnern genauso gut Tee kochen.

Der Vorteil des Tees liegt darin, dass er sehr schnell verstoffwechselt wird und die Wirkung rasch eintritt. Bei Bronchialproblemen wird der Tee am besten handwarm in die Tränke gegeben.

Der Vorteil bei der Verfütterung liegt in der anhaltenden Wirkung auf die Darmschleimhaut. Das bietet sich geradezu an, wenn man mit dem Thymian Darmprobleme oder Parasiten im Darm des Geflügels angehen will.

Für die Teezubereitung wird ein Esslöffel Thymian mit einem Liter kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen. Da die heilende Wirkung vor allem auf dem Gehalt an ätherischen Ölen beruht, sollte man den Tee, wenn er zieht, abdecken. Den aromatischsten Tee erhalten Sie aus frischem blühenden Thymian.

Wer Thymian im Garten hält, wird feststellen müssen, dass er recht langsam wächst und die Ernte eher den Küchenbedarf deckt. An einem blühenden Thymian werden Sie aber alle ihre Freude haben und sie mit zahlreichen Insekten teilen.

Kontakt zum Autor: Tel. 02309-782075, beratung@pernaturam.eu, www.pernaturam.eu.

Manfred Heßel, Diplom-Ökologe