Kräuter und ihre Kräfte

Thymian
Thymus vulgaris

Familie: Lamiacea

Der „Alleskönner“ bei Husten und Kälte

Den Garten-Thymian (T. vulgaris) haben Benediktinermönche um 800 nach Christus aus dem Mittelmeergebiet in den Norden gebracht. In Klostergärten wurde er sorgsam gezogen zur Verwendung als Heilpflanze und auch als Gewürz. Er ist nicht winterhart, hat aber einen Bruder der bei uns heimisch ist und den Winter überdauert: Der Wilde Thymian (T. serphyllum) auch Quendel oder „Mutte-Chöum“ genannt. In der Wirkung sind sich beide sehr ähnlich, obschon zu Heilzwecken meist nur der Garten-Thymian genannt wird.

Thymian liebt trockene, sonnige Böden und braucht nur wenig Wasser. Der wilde Thymian ist im Fels und auf Gestein bis auf 4500m (Himalaja) anzutreffen. Verwendet werden seine oberirdischen Organe, das heisst Blüten, Blätter und Stängel. Er kann von Juni bis September leicht selber gesammelt und getrocknet werden. Quendel bildet im Sommer herrliche Blütenteppiche die eine Augen- und Bienenweide ganz besonderer Art sind!

Die alten Aegypter verwendeten Thymian zum Einbalsamieren und die grossen Heilkundigen Dioskurides und Theophrastus lobten Thymian als wertvolles Heilmittel. Quendel wurde auch bezeichnet als „Antibiotikum der armen Leute“, da man seit alter Zeit wusste, dass dieses Kraut Bakterien abtötet und Viren schädigt.

Das Geheimnis des Tymians liegt in seinen Inhaltstoffen: Das Aetherische Thymianöl enthält Thymol, Zymol, Carvacol, zudem Saponine, Bitterstoffe, Flavonoide und Gerbstoffe. Thymian ist das spezifischste Mittel gegen Husten der durch Kälte (körperlich oder psychisch) erzeugt wurde. Thymian wirkt schleimlösend, auswurffördernd, entzündungshemmend, krampfstillend, stärkend, immunisierend, verdauungsfördernd und antibakteriell sowie antiviral. Studien bestätigen, dass das Thymol des Thymianöls auch in einer Verdünnung von 1:1000 noch abiotisch, also keimwidrig und abtötend gegen Krankheitserreger wie z.Bp. Bakterien wirkt. Die Aetherischen Oele im Allgemeinen haben noch eine grosse Zukunft vor sich von der Schulmedizin entdeckt zu werden als Teillösung des weltweiten Problems der zunehmenden Antibiotika-Resistenzen. Da Aetherische Oele von der Natur hergestellte Stoffgemischte mit stetig wechselnder Zusammensetzung sind gibt es hier keine Resistenzen! Diese Tatsache wird zunehmend durch die Schulmedizin anerkannt und kann erwiesenermassen zu einer Verminderung der Antibiotikaanwendung führen.

Thymian wird angewendet als Tee, Tinktur, Spagyrische Essenz, in Salben, Bädern, zum Inhalieren und auch als Wickel. Seine Hauptschwerpunkte sind Husten, Keuchhusten, Heiserkeit, Schnupfen, Bronchitis, Erkältung, Infektanfälligkeit und Asthma. Ueberdosierungen mit Thymian können zu Ueberfunktion der Schilddrüse führen.

Der natürliche Standort des Quendels, oftmals an stark besonnten Stellen und sich über Steine schmiegend die von der Sonne während des Tages aufgeheizt werden weist auf seine intensive langanhaltende Wärme hin, wie sie von einer Glut ausgehen könnte. Eine ausdauernde Wärme, die notwendig ist Erkrankungen die auf körperlicher wie auch auf psychisch bedingter Kälte beruhen, wohltuend zu lindern. Diese Wärme entspricht der

fehlenden Zuwendung und Aufmerksamkeit sowohl bei Erkältungsbedingten wie auch durch mangelnde psychische Wärme erfolgten Erkrankungen.

... und, Thymian ist aromatisch wohlduftend - geniessen wir ihn!

Peter Brechbühl, Dipl. Drogist HF
sigriswil@pedro-drogerie.ch
www.pedro-drogerie.ch