

Heilpflanzen

Heilpflanzen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Der echte Thymian, Garten-Thymian (*Thymus vulgaris*)



steht seit alters her für eine exzellente Kräuterküche und ein Heilmittel für eine freie Atmung. *Thymus vulgaris* wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2006 gewählt.

Ausgezeichnet wurde der echte Thymian mit dem würzig, etwas rauchig verströmenden Duft vom Würzburger Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“.

Denn nach Schätzungen von Experten verschwinden weltweit täglich rund 150 Tier- und Pflanzenarten von unserer Erde. In diesem Jahr steht der traditionsreiche Thymian stellvertretend für alle gefährdeten Arten. Die Naturschutzverbände wollen damit für die Erhaltung und Wiederherstellung einer intakten, ursprünglichen Natur sensibilisieren.

Historie

Als Küchenkraut war Thymian im Altertum als Würze bereits genutzt und diente der Konservierung, da unsere Vorfahren die Erfahrung machten, dass sich Fleischstücke, die mit Thymian gewürzt wurden, länger frisch hielten. Überliefert aus Schriften von *Hippokrates* und seinen Schülern (5./4. Jh. v. Chr.) und *Dioskurides* (1. Jh. n. Chr.) – Ärzten aus der Antike – wurde Thymian bei Erkrankungen an den Atmungsorganen gebraucht.

Im antiken Griechenland brachten die Menschen Rauchopfer mit „*thymiama*“ (Räucherwerk) für die Götter dar. Dabei wurde Thymian Räuchermitteln zugefügt, er sollte den Geist und das Gemüt anregen.

Mit den Römern kam Thymian nach England.

Die Kräuter in der Küche des Mittelalters nahmen eine Sonderstellung ein. „Die Freunde der Ärzte und der Stolz der Köche“ soll der Frankenkönig *Karl der Große* (742 bis 814 n. Chr.) über die Kräuter gesagt haben und Heilmittel gegen Krankheiten waren ohne Kräuter nicht denkbar.

Südländische Kräuter wie Majoran, Basilikum und Thymian waren in nördlichen Ländern noch kaum bekannt. Dies änderte sich, als Angehörige des *Benediktiner*-Ordens von ihren mediterranen Monasterien die Mittelmeerkräuter in die Neugründungen nördlich der Alpen mitbrachten für den Kräutergarten des Klosters. Fachkundige Mönche und Nonnen stellten Arzneien her, die über die Kloster-Apotheke „für Gottes Lohn“ an Kranke abgegeben wurden.

So galt Thymian als **wundheilendes, harntreibendes Mittel**. Darüber hinaus als ein wirksames **Tonikum für Leber, Milz und Magen**. Vor allem wurden die lindernden Eigenschaften des thymianhaltigen Arzneitees, bei **Erkrankungen der Atemwege** verwendet.

Ab dem 16. Jahrhundert war Thymian in Mitteleuropa weit verbreitet und in Apotheken erhältlich. Thymian ist eine anerkannte Heilpflanze und hat seinen Platz im Europäischen Arzneibuch bei Erkrankungen der oberen Luftwege sowie bronchialen Leiden.

Botanik

Typisches Vorkommen für *Thymus vulgaris* ist in sonnigen Felsheiden Südeuropas. Weltweit verbreitet ist er als Kulturpflanze. Die Thymian-Pflanze ist ein verästelter Halbstrauch, dessen aufrechte oder liegende Stängel mit zunehmendem Alter verholzen. Der ganze Zwergstrauch wird bis 40 Zentimeter hoch. Die eiförmigen Laubblättchen an den verzweigten Stängeln, sind drei bis zwölf Millimeter lang, an ihrer Unterseite filzig behaart und drüsig punktiert, die Oberseite ist kahl. Die Blättchen rollen sich etwas ein, so dass der Strauch fast nadelig wirkt. In den Blattachseln bilden sich bei dem Lippenblütlergewächs, drei bis sechs zweilippige kleine Blüten mit glockiger Röhre heraus. Die stark duf-

tenden Blüten – zwischen Mai und August – können von Weiß über Rosa und Dunkelrot bis Violett, ausgeprägt sein. Von 350 Arten der Gattung *Thymus* und zahlreichen Kulturformen, ist das Blattwerk farblich variiert, beispielsweise silbrig- oder golden-grün, auch der Geschmack und die Inhaltsstoffe sind verschieden. Zu den wildwachsenden Arten gehört auch der in Mitteleuropa heimische Feldthymian oder **Quendel** (*Th. serpyllum*), der ebenfalls pharmazeutisch genutzt wird. Darüber hinaus gibt es Zuchtformen, die als Würzkraut, aufgrund des besonderen Geschmacks, sehr beliebt sind, wie der Zitronen- und Orangenthymian. Die Inhaltsstoffe jedoch, sind nicht nur von Art zu Art unterschiedlich zusammengesetzt, sondern auch von Pflanze zu Pflanze. Klima, Standortbedingungen, Lagerung und Erntezeit, nehmen dabei Einfluss auf die Qualität. Obwohl der Thymian während der ganzen Wachstumsperiode geerntet werden kann, ist die Sommerernte wegen des wesentlich höheren Gehalts an ätherischem Öl (bis 70%) für die Trocknung und Aufbewahrung am besten geeignet.

Der Steine und Kies liebende Thymian, ist als Duft- und Aromapflanze im Steingarten oder als Begleitpflanze in Gemüsebeeten eine nützliche Bereicherung. Sein starker Geruch vertreibt viele Pflanzenschädlinge, wie zum Beispiel Läuse oder Raupen des Kohlweißlings. Thymian verträgt Frost bis - 10° C. In kälteren Regionen benötigt er einen Kälteschutz.

Inhalts-/Wirkstoffe

Ätherisches Öl: Thymol (bis 50 %), Carvacrol, Borneol, Cymol, Pinen und andere; Gerbstoff und Flavonoide

Verwendung als Arznei

Für Tee-Aufgüsse werden die abgestreiften, getrockneten Laubblätter und Blüten des Thymians genommen.

Tezubereitung

Einen Teelöffel mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen. Der Tee wird warm getrunken. Wer aus gesundheitlichen Gründen kann, sollte diesen Tee mit einem Löffel naturreinen Honig süßen. Das Getränk schafft **bei Erkältung** eine rasche Linderung und wohltuende Wirkung.

Für einen Teeaufguss als **Badezusatz** das Thymiankraut 20 Minuten ziehen

Impressum

lassen. Ins Badewasser gegeben, fördert ein Thymian-Bad die Durchblutung der Haut und wirkt antibakteriell.

Untersuchungen an Universitäten wie in Heidelberg und Basel, im Bereich Pharmazeutische Biologie, ergaben, dass Thymian über vier äußerst nützliche Eigenschaften **bei Bronchitis, festsitzendem Husten, sowie bei Keuch- und Krampfhusten** verfügt. Er wirkt **auswurfördernd, schleimlösend, krampflösend und antibakteriell**. Das ätherische Öl des Thymians wirkt stark keimtötend. Es wird daher häufig für Mund- und Gurgelmittel bei entzündlichen Erkrankungen im Mund- und Rachenraum, wie auch bei chronischer Kehlkopfentzündung therapeutisch angewandt. Auch bei seelischer Schwäche, soll das ätherische Öl wieder Mut machen.



Die gesamte Pflanze des *Thymus vulgaris* wurde auf ihre Giftstoffe hin gründlich erforscht. Sie gilt als unschädlich für den Menschen bei Einnahme der in der Küche üblichen Mengen als

Gewürzkraut sowie bis drei Tassen Thymiankraut-Tee pro Tag. Dagegen muss das konzentrierte, ätherische Thymianöl in genauen therapeutischen Dosen angewendet werden. Wie beispielsweise bei Bronchitis: drei- bis fünfmal täglich 3 bis 4 Tropfen. Eine Höchstmenge des Öls zum innerlichen Gebrauch pro Tag liegt bei 20 Tropfen. Überdosierungen führen zu Reizungen an den Schleimhäuten. Magenempfindliche sollten die sonst wohltuende Arznei vorsorglich nicht auf ganz leeren Magen zu sich nehmen.

Industrielle Produktion

Die Gewinnung der industriell genutzten Droge erfolgt auch heute noch teilweise durch Wildsammlung. In der Lebensmittelindustrie ist Thymian eine klassische Zutat bei der Herstellung von Kräuterlikören.

Eine typische Kräuterwürzmischung besteht aus Majoran kombiniert mit Thymian für die Wurstverarbeitung. Bei der kommerziellen Nutzung, gilt außer *Th. vulgaris*, nur der *Th. zygis*, (Spanischer Thymian), als statthafter Ersatz

zum Parfümieren von Seifen und Badepräparaten, als Zutat von Kölnisch Wasser, Deodoranzien und Haarwässern, für Gurgel- und Rasierwässer zur Desinfektion, Hautöle für Einreibungen mit 10%igem Anteil des ätherischen Thymianöls bei Rheuma und Neuralgien.

Verwendung in der Küche

Extrakte aus Thymian hemmen wegen seiner antioxidativen Wirkung seiner Komponenten, das Ranzigwerden von Fetten und fettigen Fleischprodukten.

Da der Thymian nicht nur mit seinem Geruch die Genießer einlädt, sondern auch für eine gute Bekömmlichkeit der Speisen sorgt, findet das duftende Würzkraut großen Zuspruch, besonders in der südfranzösischen Küche. Thymian gehört mit zu den bekannten „Herbes de Provence. Frische Thymianzweige werden dort zusammen mit Majoran, Bohnenkraut und Rosmarin gebündelt, zum Mitkochen in Suppen, Soßen und Eintöpfe gegeben und vor dem Servieren entfernt. Thymian harmoniert mit Fisch, Geflügel, Eiern, Fleisch und allen Mittelmeerkräutern ausgezeichnet.

Für den Eigenbedarf können die frischen Blätter und zarten Triebe des Thymians, während der Wachstumszeit laufend geerntet werden. Thymian zählt zu denjenigen, aromatischen Kräutern, deren Würzkraft durch Trocknung zunimmt. Das frische Kraut schmeckt sanfter im Aroma.

In den Küchen des Orients, vor allem im Nahen Osten, wird ein einfaches, aber köstliches Mahl zubereitet. Dazu wird eine pikante Würzmischung aus gerösteten Samen und Nüssen (Sesam, Kichererbsen, Haselnüsse) mit Koriander, Kreuzkümmel, schwarzem Pfeffer und Thymian vermischt und das Fleisch oder Gemüse vor dem Anbraten darin gewälzt. Die Speise wird mit Weißbrot und Olivenöl gegessen.

Zur heißen Jahreszeit, noch ein Rezept zum Ausprobieren für ein erfrischendes Getränk, gefunden unter dem Titel „Solo für Zwei“ – der Powerdrink.

Rezept

Zutaten (für 2 Personen): 2 Esslöffel Blütenhonig, 2 frische Zweige Thymian, 6 Eiswürfel, ein Viertelliter Milch, 200 Gramm Joghurt

Die Thymianblättchen von den Stängeln abzupfen oder abstreifen, ein paar Blättchen zum Dekorieren zurückbehalten, den Thymian mit den Eiswürfeln, der Milch, dem Honig in einen Mixer geben

und schaumig mixen. Den Shake anschließend in Gläser füllen und mit den restlichen Thymianblättchen bestreuen.



Eine schöne Sommerzeit!

Ihre
Sonja-Maria
Czérkus-
Yavuz
Fulda/Tann
Foto: Dieter W.
Weinstock,
Abbildungen:
www.botanical.
com