

Thymian (Echter)

Thymus vulgaris



Eigenschaften

- Wirksame Inhaltsstoffe:

- Ätherische Öle, v.a. Thymol
- Flavonoide
- Gerbstoffe

- Wirkung:

- Fördert Abhusten und stillt gleichzeitig Hustenreiz
- Verdauungsfördernd (krampflösend)
- Durchblutungsfördernd
- Entzündungshemmend
- Antibakteriell (durch das Thymol)

Anwendung

- ▶ Tee/Aufguss:
Sowohl frische als auch getrocknete Blätter können verwendet werden
→ Bewährt bei: Husten, Erkältungskrankheiten, Zahnfleischentzündungen, Verdauungsbeschwerden
- ▶ Badezusatz:
 - ▶ in vielen Erkältungsbädern enthalten
 - ▶ Alternativ: 2 EL getrockneten Thymian in ein Baumwollsäckchen geben und direkt ins Badewasser
- ▶ Als Gesichtswasser (bzw. auch abgekühlter Tee ist geeignet): zur Pflege bei fettiger, zu Entzündungen neigender Haut

Tipps für Gärtner

- Aussehen der Pflanze:
Halbstrauch, wird in unseren Breiten ca. hoch
- Sonniger und warmer Standort → bildet bei Hitze die meisten Aromastoffe
- Durchlässige Erde (am besten mit Sand oder Kies mischen)
- Verträgt keine Nässe → im Winter besser geschützt stellen oder luft- und lichtdurchlässig abdecken
- Mehrjährig; bedingt winterhart (im kalten Winter/ungeschützten Lagen besser mit Vlies abdecken bzw. an einen kühlen, frostfreien Ort (z.B. Garage) stellen)
- Halbstrauch im Frühjahr kräftig zurückschneiden → treibt so besser aus!
- Ernte: am besten Triebe kurz vor der Hauptblütezeit abschneiden; nicht mehr nach August, damit die jungen Triebe vor dem Winter noch ausreichend aushärten können

Fertigarzneimittel

- ▶ Tee(-Mischungen):
bei Husten haben sich Mischungen mit Spitzwegerich und Süßholzwurzel bewährt
- ▶ Badezusätze:
 - ▶ Zur Unterstützung bei Erkältungskrankheiten
 - ▶ z.B. Thymian Li-iL Erkältungs-Arzneibad, Eucabal Kinderbad, Tetesept Erkältungsbad (in Kombination mit anderen Kräuterölen)
- ▶ In Kapseln/Tabletten zum Schleim lösen bei Husten/Bronchitis:
z.B. Bronchicum Thymian Lutschpastillen, Aspecton Hustensaft, Soledum Hustentropfen

