

Thymian (Garten Thymian)

Thymus vulgaris

Der Name Thymian geht auf das griechische Wort „thymos“ zurück, was Geist und Mut bedeutet. Schon die alten Ägypter benutzten ihn zum Einbalsamieren ihrer Toten. Die heilende Wirkung auf Bronchien und Lunge wurde im Mittelalter bekannt.

Thymian ist ein Zwergstrauch von bis zu 50 cm Höhe. Er liebt trockene, sonnige Standorte.

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl mit Thymol, Flavonoide, Kaffeesäurederivate(v. a. Rosmarinsäure), Terpene

Heilwirkung

antibakteriell
verdauungsregulierend

Anwendung

Gutes Kindermittel z. B. als Hustensirup oder als Tee

Während der Schwangerschaft und Stillzeit nur in Rücksprache mit Arzt, weil dazu keine umfangreichen wissenschaftlichen Erkenntnisse vorliegen.

Medizinisch:

Als Tee oder Tinktur (Alkoholauszug)

Fördert den Hustenauswurf (Terpene)

Wirkt Hustenkrämpfen entgegen (durch Flavonoide)

Thymol wirkt stark antimikrobiell und fördert die Durchblutung der Haut.

Thymiankraut besitzt antioxidative Eigenschaften

kulinarisch

findet breite Verwendung in der Küche als aromatisches Gewürz

macht Fleisch und fette Wurstwaren bekömmlicher

Quellen

Leitfaden Phytotheapie, H.Schilcher/ S.Kammerer/.T.Wegener, Urban&Fischer, 2007

Grüne Apotheke, Dr. J. Grünwald / Christoph Jänicke, GU Verlag, 2004

Botschaft an den Himmel, Susanne Fischer Rizzi, Irisiana Verlag, 1996

Bild Nr.1:en.wikipedia.org / Wilder Thymian (Feld-Thymian) Thymus serpyllum

Bild Nr.2: www.kraeuter-verzeichnis.de

