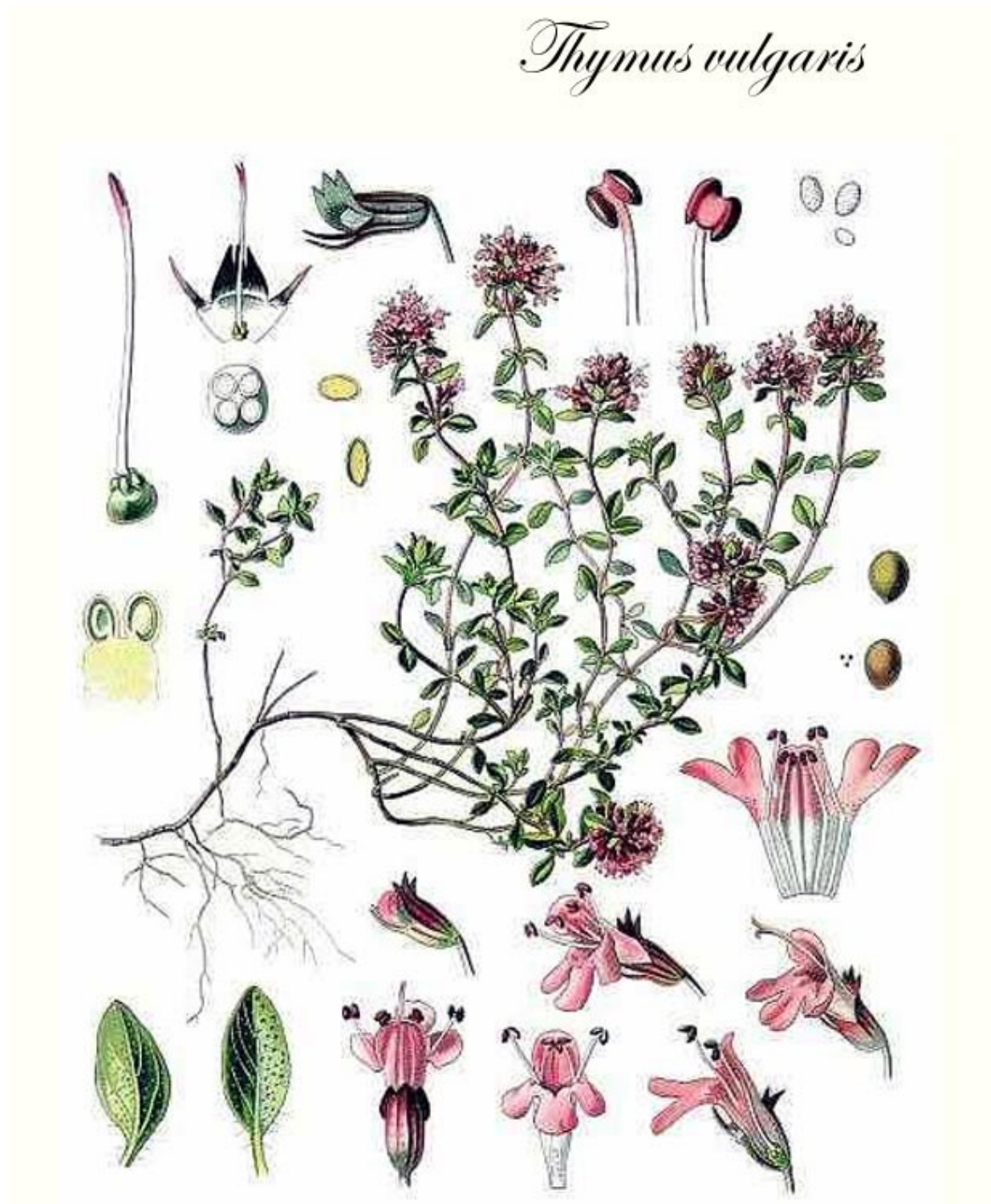




THYMUS VULGARIS



Carolina Gisel Matti



STECKBRIEF

Name Thymus vulgaris / Echter Thymian
Familie Lamiaceae / Lippenblütler



Mit seinem angenehmen, würzigen und süsslichen Geschmack eignet sich der Thymian vor allem zum Würzen von mediterranen Gerichten. Mit seiner entblähenden Wirkung eignet sich Thymian zudem für fette und schwerverdauliche Gerichte.

Verwendete Droge Thymi herba / Thymiankraut:
die ganzen, von den getrockneten Stängeln abgestreiften Blättern und Blüten.

Inhaltsstoffe Ätherisches Öl (Thymianöl (Thymi aetheroleum), z.B. mit Thymol, Carvacrol), Labiatengerbstoffe, Flavonoide, Triterpene.

Wirkungen Auswurfördernd, schleimlösend, entzündungshemmend, bronchospasmolytisch, antibakteriell, antiviral und durchblutungsfördernd.

Indikationen Hauptsächlich zur Behandlung der Symptome einer Erkältung eingesetzt (Husten, Schleimbildung, Reizhusten, Schnupfen, Halsschmerzen und eine akute Bronchitis).

Kontraindikationen Überempfindlichkeit, Schwangerschaft (regt die Kontraktion der Gebärmutter an).

Unerwünschte Wirkungen Selten allergische Reaktionen.

Interaktionen Keine bekannt.

Zubereitung und Dosierung **Zubereitungen:** Thymiankraut als Tee, auch in Teeaufgussbeuteln, in Mischungen mit anderen Drogen, Thymianfluidextrakt in Säften (Hustensaft), Tropfen (Hustentropfen) und anderen Flüssigkeiten, Dickextrakt in Saft (Hustensaft), Alkoholische und wässrige Auszüge in Tropfen, Trockenextrakte in Kapseln, Thymianöl in Bädern (Erkältungsbad), Salben (Erkältungssalben) und löslichen Instant-Tees. **Dosierung:** Fertigarzneimittel: siehe Packungsbeilage. Teeaufguss: mehrmals täglich 1 Tasse frisch bereiteten Thymiantee warm trinken. Thymianfluidextrakt: 1- bis 3-mal tgl. 1 bis 2 g Fluidextrakt. **Bereitung eines Teeaufgusses:** 1,5 bis 2 g Thymian mit 150 ml heissem Wasser übergossen (nicht kochen!), 10 Min. ziehen lassen und abseihen.

BOTANIK

Der Thymian ist Heilpflanze des Jahres 2006.

Vorkommen Stammt aus dem westlichen Mittelmeerraum. Gedeiht am besten auf trockenen, flachgründigen, steinigen, kalkhaltigen Böden am liebsten bei sommerheissem Klima.

Statur Zwergstrauch mit einer Höhe von bis zu 50 cm.

Zweige Aufrecht, verholzt.

Blätter 3 bis 8 mm lang und 0,5 bis 2,5 mm breit, länglich bis elliptisch, gestielt und filzig behaart. Die Ränder sind eingerollt und nicht bewimpert.

Blüten Blütenstand ist köpfchenförmig oder unterbrochen vielblütig. Die Tragblätter sind ähnlich wie die Blätter, aber etwas breiter und manchmal mit fast flachen Rändern. Der Kelch ist 3 bis 4 mm lang, zweilippig und kurz behaart. Die Röhre ist glockig, die oberen 3 Zähne sind so breit wie lang und nicht bewimpert. Die Blütenkrone ist zweilippig, blauviolett bis rosa, selten weiss.

Geschichte

Schon vor 4000 Jahren wurde Thymian als Heil- und Gewürzpflanze verwendet. Geschichtlich wird Thymian in der Antike von Plinius und im Mittelalter (12. Jh.) bei Hildegard von Bingen erwähnt.