

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DES THYMIANS

Der Thymian ist in der Küche ein beliebtes Würzkraut. Wussten Sie aber, dass sich damit manches Heilmittel sehr einfach herstellen lässt?

Steckbrief **Botanischer Name:** Thymus vulgaris L.
Volksname: Gartenthymian, Echter Thymian, Welscher Quendel.
Vorkommen: Südeuropa, in der Schweiz kultiviert.
Blütezeit: Mai-Oktober.
Sammelzeit: März-November.
Verwendeter Teil: Herba Thymi, bestehend aus den getrockneten Laubblättern, Blüten und weichen Stängelspitzen.
Hauptinhaltsstoff: Ätherisches Öl (mind. 1,5%) mit Thymol (stark desinfizierend).

Der Gartenthymian wurde aus dem wilden Thymian gezüchtet (auch Feldthymian, Quendel, Thymus serpyllum genannt). Da wilder Thymian im Handel kaum zu finden ist und zudem weniger Thymol (Hauptinhaltsstoff) enthält als Gartenthymian, wird sowohl in der Küche wie auch bei der Heilmittelherstellung vorwiegend Gartenthymian verwendet.

Vorsicht

Bei gleichzeitiger Behandlung durch einen Homöopathen sollte Thymian innerlich nur nach Rücksprache mit dem Spezialisten genommen werden. Bei hohem Blutdruck und bei Schwangerschaft Thymianöl innerlich nicht anwenden. Thymianöl in der Umgebung von Kindern nicht in Duftlampen verwenden.

Wirkung und Anwendungsbereiche

innerlich Thymian wirkt als krampflösendes Hustenmittel (auch bei Bronchitis und Keuchhusten) und desinfizierend in den Atemwegen, d.h. im Nasen-, Hals- und Lungenbereich. Thymian lässt sich anwenden bei entzündlichen Erkrankungen der Magen- und Darmschleimhaut, als krampflösendes und durchwärmendes Mittel bei Menstruationsbeschwerden.

äusserlich Thymian wirkt als antibakterielles Mittel bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, als Zusatz in Massageölen und Badezusätzen zur Anregung der Durchblutung. Zum Baden von schlecht heilenden Wunden.

Anwendung

innerlich **Tee**
 1-2 Teelöffel getrockneter Thymian
 ca. 2 dl Wasser

Wasser aufkochen. Thymian damit übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, absieben. Tee ungezuckert schluckweise heiss trinken.

innerlich **Hustensirup**
 1-2 Handvoll frischer Thymian

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

660 g Zucker
330 g (3,3 dl) Wasser

Alles zugedeckt aufkochen. Durch Gaze (nicht Papierfilter) abgiessen, in Flasche(n) abfüllen.
Anwendung: 3-5xtäglich 1 Teelöffel einnehmen.

äusserlich **Aufguss (5%)**

50 g getrockneter Thymian
1 Liter Wasser

Wasser aufkochen, Thymian damit übergiessen. 10 Minuten ziehen lassen, absieben.

Anwendung: Für Bäder, Waschungen bei schlecht heilenden Wunden. Bei Krampfhusten als feuchtheisse Kompresse. (Aus Frottiertuch Rolle formen oder Tuch mehrmals falten. Heissen Aufguss auf die Mitte giessen, feuchte Kompresse auf den Brust- und Halsbereich legen.)
Als Gesichtsdampfbad bei Schnupfen und Stirnhöhlenkatarrh.

äusserlich **Babymassageöl**

einige Zweiglein frischer Thymian
einige Fenchelsamen
einige Kümmelsamen
ca. 1 dl Oliven-, Mandel- oder Jojobaöl

Fenchel- und Kümmelsamen mit einem Löffel quetschen. Alle Zutaten in ein kleines gefärbtes Glas, z.B. Joghurtglas, geben, 10 Tage stehen lassen (nicht an der Sonne), durch einen Papierfilter abgiessen, in ein Fläschchen abfüllen.

Anwendung: Als durchwärmendes und harmonisierendes Massageöl bei Kleinkindern.

äusserlich **Einreibemittel**

reines Thymianöl
Olivenöl

1 Teil Thymianöl (Apotheken, Drogerien) mit 19 Teilen Olivenöl (5% : 95%) mischen.

Anwendung: Bei Husten und Erkältung Brust und Rücken einreiben (Einreibemittel wirkt wärmend).