

Der Thymian (*Thymus vulgaris*)



Mit dem eher unscheinbaren Thymian verbinden viele Menschen den Mittelmeerraum und seine genussvolle, aromatische Küche. Anderen fallen eher die zurzeit aktuellen Erkältungen ein. Beide Assoziationen haben ihre Berechtigung. So würzt der wunderbar duftende Thymian allerlei schmackhafte Gerichte Südeuropas und wird hierzulande gerne bei Katarrhen (Schleimhautentzündungen) der oberen Luftwege zur Hilfe genommen.



Vermutlich geht der Name des Thymians auf das griechische Wort für Räucherwerk („thymiama“) zurück. Denn auch für diesen Zweck wurde die Pflanze seit der Antike genutzt.

Botanisch zählt der Thymian, der in kultivierter (*Thymus vulgaris*) und in Wildform (*Thymus serpyllum*) vorkommt, zu den Lippenblütengewächsen (*Lamiaceae*). Das bis zu 30 cm hohe immergrüne Staudengewächs weist aufrechte, verzweigte Stängel mit kleinen, ellipsenförmigen graugrünen Blättern auf. Von Mai bis September blüht der Thymian weißlich-rosa [1].

Anwendung in der Naturheilkunde:

Der Thymian wird traditionell zur Behandlung von Atemwegserkrankungen (Husten), zur Menstruationsförderung, zur allgemeinen Beruhigung oder zur Fiebersenkung verwendet. Darüber hinaus kommt der Thymian volksheilkundlich zur Krampf und Schleimlösung und in der Behandlung von Hauterkrankungen zur Anwendung [2, 3].

Insbesondere bei den Indikationen Erkältung und Hauterkrankungen spielen wahrscheinlich die keim- und pilzabtötenden ätherischen Öle des Thymus eine ausschlaggebende Rolle. Für die naturheilkundliche Nutzung werden die Blätter meistens als Trockenextrakte, als Tee oder als wässrige und alkoholische Auszüge bzw. Tinkturen aufbereitet [3].

Die empfohlene Tagesdosis unterscheidet sich je nach Zubereitungsform. Als Tee beispielsweise empfiehlt sich für Erwachsene 1-2 g der Droge, gegebenenfalls mehrmals täglich [9].

Anwendungsbeispiele für Thymian:

An dieser Stelle wollen wir ausdrücklich darauf hinweisen werden, dass die unten stehenden Anwendungsgebiete des Thymians vorwiegend auf überlieferten, erfahrungsmedizinischen Erkenntnissen oder auf Annahmen aus der Grundlagenforschung („Reagenzglasforschung“) beruhen.

Die wissenschaftliche Sachverständigenkommission E des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) befürwortet die Anwendung des Thymiankrautes bei Symptomen der Bronchitis, Keuchhusten und Katarrhe der oberen Luftwege [4]. Die Europäische Arzneimittel Agentur (EMA) beschreibt in ihrer Monographie die *traditionelle* (nicht wissenschaftlich nachgewiesene) Nutzung des Thymians bei „produktivem Husten im Rahmen einer Erkältungskrankheit“ [3].

Nichtsdestotrotz lassen einige kleinere klinische (am Menschen bzw. Patienten durchgeführte) Studien ausmachen:

- Der Forscher Romeu und Kollegen konnten 2016 aufzeigen, dass die Einnahme von Olivenöl, das mit Substanzen aus Thymianöl angereichert wurde, das Erbgut (DNA) gegen oxidativen Stress schützt [5].
- Farràs und Mitarbeiter legen 2015 mit einem ähnlichen Versuchsansatz die Vermutung nahe, dass die Kombination von Olivenöl und Thymian die „guten“ Blutfette HDL (High-density lipoprotein) günstig beeinflussen und damit indirekt vor Herz-/Kreislaufkrankungen schützen könnte [6].
- Die Hautpilz-hemmende Eigenschaft einer Kombination verschiedener ätherischen Öle, unter anderem auch Thymianöl, wurde 2012 von Mugnaini wissenschaftlich dargestellt [7].
- Wie weiter oben beschrieben, kommt Thymian in der Erfahrungsmedizin als Hustenmittel zur Anwendung. Einen ersten klinisch-wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweis hierfür hat Kemmerich im Jahre 2007 vorgelegt (Thymian in Kombination mit dem Trockenextrakt der

Primel) [8].

- Hinsichtlich der traditionellen Thymiananwendung bei Menstruationsbeschwerden konnte Hajar Salmalian 2014 bei einer Gruppe von Studentinnen einen gleichwertig guten Effekt von Thymianöl und Ibuprofen auf Schmerzintensität und Krämpfe abbilden [8].

In der *komplementärmedizinischen Onkologie* spielt der Thymian – außer in der Begleitbehandlung von etwa Atemwegskatarrhen- eine eher untergeordnete Rolle. Als Mundspülung zubereitet kann Thymian, ähnlich wie Salbei oder Myrrhe, eine durch Chemo- oder Strahlentherapie verursachte Mundschleimhautreizung lindern. Als Bestandteil eines Nasensprays lässt sich die Qualität der Nasenschleimhäute – und dabei gleichzeitig der nasale Infektionsschutz- verbessern. Ob der weiter oben beschriebene Schutz des Erbgutes durch Thymian auch einen Schutz vor Krebs darstellt, ist momentan rein spekulativ.

Beachten Sie bitte vor einer naturheilkundlichen Behandlung mit Thymian folgende Hinweise:



- Sehen Sie von einer Anwendung ab, falls eine Allergie gegen andere Lippenblütler vorliegt (z.B. Salbei, Oregano, Lavendel, Rosmarin und Basilikum).
- Bei Vorliegen von Atemnot, Fieber und eitrigem Auswurf zuerst eine ärztliche Abklärung anstreben.
- Ebenso ist eine ärztliche Abklärung notwendig, wenn die Symptome nicht innerhalb einer Behandlungswoche deutlich verbessert wurden.
- Seltene Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen und Schwindel [9].
- Während Schwangerschaft und Stillzeit sollte man auf Thymian als Arzneisubstanz verzichten, da mögliche Risiken für das Ungeborene bzw. den Säugling bisher nicht hinreichend untersucht wurden [3].

Quellen

[1] <http://apps.who.int/medicinedocs/pdf/s2200e/s2200e.pdf>

[2] Farnsworth NR, ed. *NAPRALERT database*. Chicago, University of Illinois at Chicago, IL, March 15,

1995 production (an on-line database available directly through the University of Illinois at Chicago or through the Scientific and TechnicalNetwork (STN) of Chemical Abstracts Services).

[3]

http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_herbal_monograph/2014/06/WC500167812.pdf

[4]

<http://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Kommission-E-Monographien/thymi-herba-thymiankraut.htm>

[5] Romeu M et al. Virgin Olive Oil Enriched with Its Own Phenols or Complemented with Thyme Phenols Improves DNA Protection against Oxidation and Antioxidant Enzyme Activity in Hyperlipidemic Subjects. *J Agric Food Chem.* 2016 Mar 9; 64(9):1879-88. doi: 10.1021/acs.jafc.5b04915. Epub 2016 Feb 26.

[6] Farràs M et al. Complementary phenol-enriched olive oil improves HDL characteristics in hypercholesterolemic subjects. A randomized, double-blind, crossover, controlled trial. The VOHF study. *Mol Nutr Food Res.* 2015 Sep;59(9):1758-70. doi: 10.1002/mnfr.201500030. Epub 2015 Jun 30.

[7] Mugnaini L et al. In vitro and in vivo antifungal activity of some essential oils against feline isolates of *Microsporium canis*. *J Mycol Med.* 2012 Jun; 22(2):179-84. doi: 10.1016/j.mycmed.2012.04.003. Epub 2012 May 23.

[8] Kemmerich B, Evaluation of efficacy and tolerability of a fixed combination of dry extracts of thyme herb and primrose root in adults suffering from acute bronchitis with productive cough. A prospective, double-blind, placebo-controlled multicentre clinical trial. *Arzneimittelforschung.* 2007;57(9):607-15.

[9] Thomas Pfister, Reinhard Saller "Heilkräuter im Garten – Pflanzen, Ernten, Anwenden". 1. Auflage 2014. ISBN 978-3-258-07830-4, Haupt Verlag, Bern