

# Die Glut des Thymians

Der ursprünglich aus dem Mittelmeer stammende Thymian braucht einen sehr sonnigen und trockenen Standort. Betrachtet man ihn, dann entdeckt man Merkmale, die auf die hitzeresistente Eigenschaft hinweist: Verholzte Stängel, eingerollte und behaarte Blättchen, die sich so vor dem Austrocknen schützen können. Die Glut des Sommers ermöglicht in der Photosynthese die Produktion von wärmenden Substanzen wie ätherischen Ölen und speziellen Bitterstoffen. Dieses Feurige spürt man bereits beim Zerkauen der Blättchen. Die gespeicherte Energie wird bei der Einnahme wieder frei und durchwärmt vor allem die Atemwege und Verdauungsorgane. Immer wenn es um Unterkühlung oder Verkrampfung geht, kann diese Wärme die Durchblutung der Schleimhäute anregen, Verkrampfungen in der Bronchial- oder Darmmuskulatur lösen und die Organe stärken. Gerade im Herbst und Winter, wenn es wieder kalt ist kann der Thymian Körper und Seele von innen langanhaltend erwärmen.



# Thymian – *Thymus vulgaris*

## Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen: Griech. thymos = Kraft, Mut, thimos = räuchern

Andere Namen: Gartenthymian, Suppenkraut, Kuttelkraut, Römischer Quendel

Familie: Lippenblütler

Drogenteil: Blühendes Kraut (Juni bis September)

Signatur: Standort: In fast ganz Europa, trockener, sonniger Standort, Felsenheiden, auf Ameisenhaufen, Kulturen, kultiviert im Kräutergarten.



Stängel: 10-30 cm hochwachsend, zuunterst verholzt, trocken, Zweige weisslich behaart.

Blätter: Lanzettförmig, schmal und klein, Rand nach unten eingerollt, kurz gestielt. Beim Verreiben verströmen sie einen warmen aromatischen Duft. Unterseite ist stark behaart ⇒ Anpassung an heisses Klima.

Blüten: Blütenstand kurzählig, kurz gestielt, die untersten Blütenquirle oft etwas abgerückt. Krone mit kleinen lila bis rosa Lippenblüten. Intensiv aromatischer Duft.

Thema: **Glut, Zuwendung, Reinigung, Mut und Tapferkeit.**  
(Nach R. Kalbermatten)

Der Thymian vermittelt eine intensive, gleichmässige Wärme wie sie von einer Glut ausgeht. Diese Wärme durchdringt und erfüllt die Atmungsorgane und auch den Magen. So schenkt er die notwendige Wärme, um zähflüssigen Schleim zu lösen oder krampfartige Zustände aufzulösen. Auf der psychischen Ebene entspricht diese Wärme der Zuwendung, Aufmerksamkeit, Anerkennung und dem Mut. Seelischer Mangel an Wärme und Aufmerksamkeit oder physische Kälte können zur Anfälligkeit der Atmungsorgane gegenüber Infektionskrankheiten führen.

Inhaltsstoffe:	Ätherisches Öl (Thymol), Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe
Wirkungen:	Erwärmend, antibakteriell, antiviral, bronchospasmolytisch, schleimlösend, auswurfsfördernd, leicht nervenstärkend
Indikationen:	<p>Abwehrschwäche</p> <p>Grippaler Infekt, Erkältung</p> <p>Jede Art von Husten: Krampfhafter Husten, Reizhusten und produktiver (verschleimter) Husten, Bronchitis</p> <p>Keuchhusten, Pseudokrapp, Asthma (Adjuvans)</p> <p>Erschöpfung, Nervenstärkungsmittel, vor allem bei Schulkindern</p> <p>Blutarmut (als Unterstützung)</p> <p>Magenschwäche, Appetitlosigkeit</p> <p>Reizmagen</p> <p>Leichte Krämpfe im Verdauungstrakt</p> <p>Anorexie (Magersucht)</p> <p>Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut</p> <p>Rheumatische Beschwerden (äusserliche Anwendung als ätherisches Öl in Salben)</p>
Gegenanzeigen:	<p>Keine bekannt</p> <p>Ätherisches Öl für Kleinkinder und in Schwangerschaft</p>
Anwendung und Dosierung:	<p>Tee: 1 TL/Tasse, Aufguss, 5 Min. zugedeckt ziehen lassen, täglich 2-3 Tassen als Kur (4 Wochen) bei Verdauungsstörungen, jeweils vor dem Essen.</p> <p>Bei akutem Husten: Nach Bedarf 4-5 Tassen täglich</p> <p>HAB-Urtinktur: Nach Gebrauchsanweisung des Herstellers</p> <p>Sirup, Halsbonbons</p> <p>Fertigarzneimittel (z.B. Bronchipret)</p> <p>Frischpflanzen-Presssaft (Schoenenberger)</p> <p>Bäder: 50 g, Aufguss mit 1 Liter Wasser, dem Bad begeben</p> <p>Inhalationen: Tee in Inhalator geben oder wenige Tr. Ätherisches Öl</p> <p>Gurgelmittel: Tee</p> <p>Salben (mit ätherischem Öl)</p>
Hinweis:	Der wilde Thymian (Quendel und Feldthymian) ist weniger stark wirksam auf die Lunge, dafür stärker auf den Magen und die Verdauung.

## Rezepte

### Bunter Herbsttee

- Zur Stärkung des Immunsystems
- Kann auch als Familientee regelmässig täglich einmal getrunken werden, 3 EL/Liter
- 1-1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

---

10 g Königskerzenblüten  
10 g Holunderblüten  
10 g Hagebuttenschalen/früchte  
10 g Malvenblüten  
10 g Pfefferminzblätter  
10 g Lindenblüten  
5 g Thymiankraut  
ev. Holunderbeeren  
ev. Sanddornbeeren



Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

---

Hinweis: Dieses Rezept können Sie in der Drogerie mischen lassen

### Grippe-Herbsttee

- Zur Stärkung des Immunsystems oder zur Prophylaxe für Infekte der Atemwege
- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

---

4 EL Malvenblüten  
4 EL Lindenblüten  
4 EL Hagebuttenschalen/früchte  
3 EL Holunderblüten  
3 EL Königskerzenblüten  
1 EL Zistrosenkraut  
2 EL Thymiankraut  
½ EL Goldmelissenblüten  
ev. 1 EL Holunderbeeren



Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

---

Hinweis: Dieses Rezept können Sie in der Drogerie mischen lassen

## Gesichtswasser für fette, unreine und gereizte Haut

---

1 EL Thymiankraut  
2,5 dl entmineralisiertes Wasser (erhältlich beim Grossverteiler)

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, durch einen Kaffeefilter absieben

2-3 TL Thymiantinktur oder  
Wodka/Obstler/kosmetischer Alkohol etc.  
ev. 1 TL D-Panthenol

Zur Konservierung begeben, in Flasche abfüllen, ergibt ca. 200 ml

Nach der Gesichtereinigung mit einer angefeuchteten Watte das Gesicht sanft abreiben

Haltbarkeit: Mindestens ½ Jahr

---

Hinweis: D-Panthenol ist erhältlich bei [www.heilpflanzen-atelier.ch](http://www.heilpflanzen-atelier.ch)

## Hustensirup

- Ergibt ca. 7 dl
  - Unverdünnt kann der Sirup bei Husten und Erkältung eingenommen werden. 3 mal täglich 1-2 Teelöffel für Kinder oder stark verdünnt wie ein normaler Sirup
  - Die Flaschen müssen peinlich sauber sein. Am besten erhitzt man sie vorher im Backofen bei 140-150°C auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 10 Min. lang. Vorher Gummiringe entfernen!
  - Frische Kräuter durch getrocknete Kräuter verwenden, nur die Hälfte verwenden
  - Haltbarkeit: Ungeöffnet mindestens ½ Jahr, mit Thymiantinktur ist der geöffnete Sirup besser haltbar
  - Im Kühlschrank aufbewahren
- 

½ Teel. Fenchelsamen, gequetscht  
10 g frisches Thymiankraut  
10 g frischer Salbei  
ev. einige frische Blätter Pfefferminze und Zitronenmelisse

Kräuter feinschneiden, in Schüssel oder Krug geben

5 g Zitronensäure  
ev. 20 ml Thymiantinktur

Zugeben, verrühren

500 g Zucker  
5 dl Wasser, ev. entmin.

Separat in einer Pfanne zusammen aufkochen, 5 Min. köcheln lassen, zu den Kräutern leeren, zudecken, 24 Stunden stehen lassen, ab und zu rühren

Durch einen Kaffeefilter giessen und in saubere Flasche füllen, verschliessen und kühl aufbewahren.

---

Hinweis: Zitronensäure und Thymiantinktur ist in der Drogerie erhältlich