

Arzneipflanze des Jahres 2006

Echter Thymian (*Thymus vulgaris*)

s. Zeitschrift für Phytotherapie 2/1993, 104-110)

Der Würzburger Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde hat den echten Thymian (*Thymus vulgaris*) zur Arzneipflanze des Jahres 2005 gekürt.



Thymian, *Echter Thymian*, *Gartenthymian*, ist ein immergrüner, bis 40 cm hoher Zwergstrauch aus der Familie der Lippenblütengewächse (Labiatae). Der T. treibt aus einer Pfahlwurzel aufsteigende oder aufrechte 4kantige Stengel, die nach oben stark verästelt und unten verholzt sind. Die gegenständigen, lanzettlichen oder eiförmigen Blättchen sind am Rand stark nach unten eingerollt. Ihre Unterseite ist graufilzig behaart. Die hellrötlichen oder hellvioletten Blüten stehen in lockeren ährenartigen Blütenständen. Sie besitzen eine

ungeteilte Oberlippe und eine 3zipflige Unterlippe. Die Frucht ist eine kleine Hartfrucht (Nüßchen). Zur Drogengewinnung wird auch der *Spanische T* (*Thymus zygis*) verwendet.

Blütezeit: Mai bis Oktober.

Vorkommen: der T. ist in Mittel- und Südeuropa, auf dem Balkan und im Kaukasus heimisch. Die Pflanze wird in einigen Ländern kultiviert, wildwachsend ist sie nicht verbreitet.

Drogengewinnung: das Kraut des T. wird zu Beginn der Blüte im Mai (im 2. Anbaujahr auch ein zweites Mal im September) abgeschnitten und bei Temperaturen bis 35 °C getrocknet. Die Blüten und die Blätter werden vom größten Teil der Stengel, die nahezu wirkstofffrei sind, getrennt (gerebeiter T.). Daneben wird auch das geschnittene Kraut verwendet.

Drogenbeschreibung: die Droge (T., *Thymi folium* oder *herba*) besteht aus den getrockneten Blättern, Blüten und wenigen Stengelteilen. Die Blätter sind auf der Oberseite grün, grubig punktiert und am Rand stark nach unten eingerollt. Daneben sind grüne Blütenkelche, seltener 4kantige Stengelstücke und Blüten vorhanden. Die Droge besitzt einen charakteristischen aromatischen Geruch und schmeckt aromatisch und etwas scharf.

Inhaltsstoffe: die T. enthält 1,0 bis 2,5% ätherisches Öl, das bis 70% Thymol und bis 15% Carvacrol (phenolische Verbindungen) enthält. Ferner kommen Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide und Triterpene in der Droge vor.

Wirkung und Verwendung: die T.zubereitungen (Teeaufguß, Fluidextrakt, Sirup) wirken aufgrund des Gehaltes an ätherischen Ölen auswurfördernd, schwach krampflösend und bakterienhemmend (Wirkung der phenolischen Verbindungen). Sie werden vor allem zur Behandlung von Katarrhen der oberen Atemwege und von Husten, auch Keuch- und Krampfhusten, verwendet.

Zur Bereitung des Teeaufgusses wird 1 Teelöffel Droge (1,5 g) mit 1 Tasse (150 ml) siedendem Wasser übergossen und 10 bis 15 Minuten bedeckt stehengelassen. Der Teeaufguß

wird durch ein Sieb abgossen. Bei Katarrhen der oberen Luftwege und bei Husten wird mehrmals täglich 1 Tasse frisch bereiteter Tee, auch mit Honig gesüßt, getrunken. Der Tee regt aufgrund des Bitterstoffgehaltes ferner die Magensaftbildung an, wirkt leicht stopfend (Gerbstoffwirkung) und findet in der Volksmedizin auch bei Appetitlosigkeit und leichten Durchfallerkrankungen Anwendung. Äußerlich wird der Tee zum Spülen und Gurgeln benutzt, da das ätherische Öl und die Gerbstoffe (adstringierende Wirkung) des T. die Heilung bei Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen fördern. Das ätherische Öl der Droge kann durch Inhalieren eine Linderung von Katarrhen der oberen Atemwege und von Husten bewirken. Dazu wird in einem Gefäß 1 Eßlöffel Droge mit 1 Liter siedendem Wasser übergossen. Die aufsteigenden Dämpfe werden 5 bis 10 Minuten lang eingeatmet. Das ätherische T.öl ist ferner wirksamer Bestandteil von Einreibungen und medizinischen Badezusätzen (Fertigarzneimittel), die leicht hautreizend wirken und zur unterstützenden Behandlung von rheumatischen Beschwerden dienen. In der Volksmedizin wird dafür auch das T.bad angewendet. Dazu werden 100 g Droge mit 1 Liter siedendem Wasser übergossen und nach 15 Minuten abgeseiht. Die Flüssigkeit wird dem Bad zugesetzt. Die Anwendung der Droge als Wurmmittel ist nicht zu empfehlen, da sicherer wirkende Arzneimittel zur Verfügung stehen. Der T. ist ein beliebtes Gewürz für Soßen, Fleischgerichte, Pilze, fettes Geflügel und Wurst. Er wird auch bei der Herstellung von Kräuterlikören verwendet.

Nebenwirkungen: bei üblicher Dosierung nicht bekannt.

Geschichtliches: verschiedene Thymusarten wurden bereits von den griechischen Schriftstellern der Antike beschrieben. Erst bei dem von Plinius aufgeführten Thymum dürfte es sich um T. gehandelt haben. Im Mittelalter gelangte der T. als Gewürz- und Arzneipflanze auch in die Gärten Mitteleuropas. Im 12. Jahrhundert wurde er von Hildegard von Bingen erwähnt. Die Kräuterbücher des 16. und 17. Jahrhunderts empfahlen den damals in allen Gärten als Küchengewürz angebauten und vor allem für die Wurstherstellung verwendeten T. als Arzneimittel gegen Husten und Engbrüstigkeit, gegen Podagra, Gliederschmerzen, Blutblasen und Geschwülste sowie zur Appetitanregung.