



Thymian – die Pflanze gegen Husten



Thymian – vielseitige Wirkung gegen Husten.

BILD CERES HEILMITTEL

GESUNDHEITSECKE Thymian zählt zu den wertvollsten und bewährtesten Heilpflanzen bei Erkältungen. Seine reizmildernden und schleimlösenden Eigenschaften verbunden mit einer ausgeprägten Wirkung gegen Krankheitserreger machen ihn zu einem äusserst wirksamen Hustenmittel.

Die im Mittelmeerraum verbreitete Gewürzpflanze hat bei uns als Heilpflanze eine grosse Tradition. Im Kräuterbuch des deutschen Arztes und Botanikers Leonhart Fuchs wird bereits 1543 auf seine lindernde Wirkung hingewiesen: «Thymian mit Honig gekocht und getrunken ist förderlich und nützlich denjenigen, die das Keuchen und das schwere Atmen haben.» 2006 wurde Thymian (lat. *Thymus vulgaris*) durch den «Studienkreis zur Entwicklungsgeschichte der Arznei-

pflanzenkunde» der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.

Zuviel Schleim verlegt die Atemwege

Bei einer Bronchitis entzünden sich die Atemwege, und es bildet sich zu Beginn dünnflüssiges Sekret, welches die sich rhythmisch bewegenden Flimmerhärchen abtransportieren. Im Verlauf einer Erkältung, wenn sich im Schleim Abwehrzellen sowie abgetötete Bakterien und Viren sammeln, wird dieser immer zäher, was den natürlichen Reinigungsmechanismus behindert. Der Körper reagiert mit Husten, um die Luftwege zu befreien und rein zu halten.

Thymian wirkt vielfältig gegen Husten

Thymian unterstützt die natürlichen Abwehrprozesse auf mehrere Arten. Zum einen fördert er die Bildung dünnflüssi-

gen Sekrets, was bei einem trockenen Husten reizmildernd wirkt und bei einem festsitzenden Husten den zähen Schleim verdünnt.

Gleichzeitig regt Thymian die Tätigkeit der Flimmerhärchen an und fördert damit das Abhusten (siehe Kasten «Neues zum Wirkmechanismus»). Zusätzlich bekämpfen die ätherischen Öle die eingedrungenen Erreger und damit die Ursache des Hustens.

Die Kraft des ätherischen Öls

Verantwortlich für die Wirkung ist in erster Linie das ätherische Öl des Thymians mit dem Hauptwirkstoff Thymol. Dieses wirkt durchblutungsfördernd, schleim- und krampflösend sowie stark keimhemmend gegen Bakterien und Viren.

Je nach Region, Klima oder Boden bildet Thymian ein unterschiedliches

Muster an Inhaltsstoffen. Besonders mild und damit vor allem für die Anwendung bei Kindern bewährt ist der so genannte weisse Thymian. Dieser enthält weniger des hautreizenden Wirkstoffs Thymol, dafür mehr des milderen, aber ebenso wirksamen Linalools.

Viele Anwendungsmöglichkeiten für Thymian

Das bewährte Hustenmittel Thymian ist Bestandteil Dutzender Erkältungspräparate. Als Tee gleich zu Beginn einer Erkältung getrunken, kann er einen langwierigen und hartnäckigen Husten vermeiden. Hustentee oder Pastillen mit Thymian zur unterstützenden Therapie einer Bronchitis werden wegen der auswurfördernden und reizmildernden Wirkung sehr geschätzt, und in Erkältungsbädern, Inhalationen oder Erkäl-

Thymian bekämpft Husten an der Wurzel

Thymian gehört zur therapeutischen Gruppe der auswurfördernden Pflanzen (Expektoranzien). Diese fördern die Produktion dünnflüssigen Sekrets (Sekretolytika) oder regen den Abtransport des zähflüssigen Schleims an (Sekretomotorika). Im Thymian finden sich beide Wirkprinzipien in ausgeprägter Weise vereint. Die gleichzeitig krampflösende und stark antibiotische Wirkung des ätherischen Öls machen Thymian zu einer nahezu idealen «Hustenpflanze».

BI

Neues zum Wirkmechanismus von Thymian

Einer deutschen Forschergruppe der Universität Münster gelang es 2007, den Mechanismus der seit langem bekannten krampf- und schleimlösenden Wirkung von Thymian aufzuklären. Sie konnte zeigen, dass Thymianextrakt über die gleichen Bindungsstellen (Rezeptoren) wie Asthmamittel wirkt. Der krampflösende Effekt führt zu einer Erweiterung der Bronchien, und die Stimulation der Flimmerhärchen verbessert den Abtransport von Schleim.

BI

tungssalben entfaltet er seine Wirkung über die Haut und Schleimhäute. Für Kleinkinder eignet sich das ätherische Öl des milden, weissen Thymians, tropfenweise in Körperöl oder Baby lotion zum Einreiben oder als Duftöl in der Nähe des Betts.

Homöopathische Urtinkturen eignen sich wegen ihrer speziellen Herstellungsmethode und der tiefen Dosierung auch speziell für Kleinkinder oder Schwangere.

Die Extrakte aus Thymian und Schlüsselblumenwurzeln ergänzen sich in ihrer Wirkung. Drei Mal täglich eine Tablette löst festsitzenden Schleim, lindert die Entzündung der Schleimhäute und reduziert die Hustenanfälle.

BEAT INNIGER,
OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELBODEN