

© marishas / 123rf.com



**Thymian** ist ein Klassiker unter den Hustenmitteln. Besonders geschätzt wird seine expektorierende und krampflösende Wirkung.

# Wertvoll bei Erkältung

**T**hymi herba besteht nach dem Europäischen Arzneibuch entweder aus den abgestreiften trockenen Laubblättern und Blüten von *Thymus vulgaris* L. (Echter Thymian) oder *Thymus zygis* L. (Spanischer Thymian) oder von beiden Arten.

**Aromatischer Lippenblütler** Beide Thymianarten stammen aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Der echte Thymian ist ein ein- oder mehrjähriger, bis zu 50 Zentimeter hoch wachsender Halbstrauch,

der durch reiche Verzweigung der stark verholzten Äste eine mehr oder weniger kugelige Gestalt annimmt. Seine aufrechten vierkantigen Stängel sind kurz behaart und mit kleinen elliptischen, kurz gestielten oder sitzenden Blättchen besetzt. Diese sind unterseits graufilzig behaart, oberseits glatt und am Rand eingerollt. Die von Mai bis September blühenden typischen Lippenblüten stehen in Ähren und sind von blassrötlicher Farbe. Der Spanische Thymian sieht dem Echten sehr ähnlich. Allerdings hat er schmälere, kürzere Blätter mit

andersartiger Behaarung, vor allem am Blattstil (Wimpernhare) und unterscheidet sich vor allem durch seine weißen Blüten.

#### **Heilkraut mit langer Geschichte**

Der echte Thymian ist im Mittelmeerraum beheimatet und bildet dort dichte Bestände. In Mitteleuropa kommt der frostempfindliche Lippenblütler nicht wild wachsend vor, wird aber viel kultiviert. Im 11. Jahrhundert brachten Mönche die Pflanze über die Alpen und bauten sie in Kloostergärten als Heilpflanze an. Be-

reits im Mittelalter beschrieben Hildegard von Bingen (1098 bis 1179), Hieronymus Bock (1498 bis 1554) und Leonhard Fuchs (1501 bis 1566) die positiven Wirkungen auf Lunge und Bronchien in ihren Schriften. Im 16. Jahrhundert fand Thymian Aufnahme in eines der ältesten amtlichen Arzneibücher, dem Nürnberger Arzneibuch.

Die Nutzung als Arzneipflanze reicht aber schon viel weiter zurück. Ärzte der griechischen Antike haben Thymian als auswurförderndes Mittel bei Erkrankungen der Atemwege verwendet. Darüber hinaus sollte die Pflanze Mut und Kraft verleihen, worauf die griechische Bezeichnung thymos = Geist, Mut verweist. Eine andere Deutung des Gattungsnamens bezieht sich auf das griechische Wort thymiama = Räucherwerk, was mit dem stark würzigen, aromatischen Geruch, der vom ätherischen Öl herührt, in Zusammenhang gebracht

wird. Möglicherweise wurde Thymian auch als Räucherpflanze gebraucht. Die Etrusker und Ägypter balsamierten ihre Toten mit Thymian ein, was auf die keimabtötende Wirkung der Pflanze zurückzuführen ist.

**Bewährtes Hustenmittel** Auch heute macht man sich die auswurfördernde Wirkung von Thymian zunutze und verwendet die Arzneipflanze als Expektorans mit krampflösender Komponente. Die bronchospasmolytischen, expektorierenden und antibakteriellen Wirkungen, die in der Monografie der Kommission E aufgeführt werden, sind vor allem auf das ätherische Thymianöl mit seinen phenolischen Substanzen Thymol und Carvacrol zurückzuführen. Der expektorierende Effekt des ätherischen Öls wird über eine Steigerung der Bewegung der winzigen Flimmerhärchen (Zilien) erklärt, was die Ablösung des festsitzenden Schleimes fördert. Zur spasmolytischen Aktivität sollen überdies die Flavonoide beitragen. Da das ätherische Öl teilweise über die Lunge ausgeschieden wird, entfaltet es an der Bronchialschleimhaut auch direkt seine antimikrobielle Wirkung. Antiphlogistische Effekte des Thymiankrautes beruhen auf einer Hemmung der Cyclooxygenase durch das ätherische Öl. Zudem ist auch Rosmarinsäure (Lamiaceen-Gerbstoff) an der entzündungshemmenden Wirkung beteiligt.

**Auf die Dosis kommt es an** Als wirksame Gabe werden zehn Gramm Droge täglich erachtet. Das entspricht bei Trockenextrakten je nach Art der Herstellung des einzelnen Präparates 1000 bis 1250 Milligramm, bei Fluidextrakten 3 bis 6 Gramm. Angaben zum Drogen-Extrakt-Verhältnis finden sich im Beipackzettel, sodass ein Rückschluss auf die enthaltene Einzel- und Tagesdosis möglich ist. ■

*Gode Meyer-Chlond,  
Apthekerin*

## INNERLICHE UND ÄUSSERLICHE ANWENDUNG

Während die Kommission E lediglich den Gebrauch von Thymian bei Symptomen der Bronchitis und des Keuchhustens sowie bei Katarrhen der oberen Luftwege nennt, führt die ESCOP zusätzlich Entzündungen der Mundschleimhaut und -geruch auf. Thymianöl wird häufig Mundwässern zugesetzt. Thymiankraut ist Bestandteil zahlreicher Teemischungen gegen Husten. Während sich zur Behandlung des trockenen Hustens Kombinationen mit Schleimdrogen eignen, sind bei einem produktiven Husten Saponindrogen sinnvolle Partner. Thymianpräparate werden entweder als Trocken- oder Fluidextrakte beziehungsweise Thymianöl aus -kraut gewonnen.