

# Thymus vulgaris L.



Fruchtender Thymian in den Bergen der Provence.

## Botanik

*Thymus vulgaris* L., der Thymian ist ein mehrjähriger, stark aromatischer Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Sein intensives Aroma wird durch sein ätherisches Öl hervorgerufen, welches einen starken Wärmecharakter hat. Heimisch ist der Thymian eigentlich in Südeuropa, mittlerweile aber auch bei uns teilweise eingebürgert. Er bevorzugt karge, aber warme Standorte. Die Pflanze bleibt klein, man könnte sagen konzentriert, im Wuchs und wird nur etwa 30 cm hoch. Thymian hat die Tendenz in seinen unteren Bereichen zu verholzen. Beim Rückschnitt im Herbst darf man nicht in dieses Holz schneiden, sonst bekommt es ihm nicht gut. An seinen aufrechten Stängeln sitzen die kleinen, länglich und elliptisch geformten graugrünen Blätter. Diese sind dicht mit Drüsen besetzt und ihr Blattrand ist nach unten eingerollt. Von Mai bis September bildet der Thymian einen wahren Blütenteppich mit seinen zumeist weisslichen Blüten. Diese werden intensiv und gerne von Bienen besucht.

## Inhaltsstoffe

Der Thymian, *Thymus vulgaris* L., zählt zu den Arzneipflanzen mit einem besonders hohen Gehalt an ätherischem Öl. Charakteristische Inhaltsstoffe des ätherischen Öls sind Thymol und Carvacrol. Zudem sind beide Stoffe von großer Bedeutung für die pharmazeutische Qualität

und die Wirkung. Als beliebte Gewürzpflanze verfügt der Thymian über ein angenehm würziges Geruchsaroma. Der Geschmack ist aromatisch und zugleich leicht bitter. Des Weiteren findet man im Thymian typischerweise Flavonoide, Triterpene, Phenolcarbonsäuren.

## Verwendung

Als Gewürzpflanze aus dem Mittelmeerraum nimmt der Thymian, *Thymus vulgaris* L., einen festen Platz in der mediterranen Küche ein. Darüber hinaus haben sich über die Jahrhunderte auch diverse arzneiliche Zubereitungen und Anwendungen etabliert. So ist der Thymian eine sehr beliebte Teedroge im Bereich der Indikationsgruppe Husten und Erkältung. Er wird einzeln und auch in Kombination mit anderen expektorierenden Heilpflanzen eingesetzt. Die Anwendungsgebiete thymianhaltiger Hustenarzneimittel beruhen auf der bronchospasmolytischen, expektorierenden und antibakteriellen Wirkungen. Spezifische Indikationen des Thymians sind daher: Bronchitis, Keuchhusten und Katarrhe der oberen Luftwege.

## Wesen und Signatur nach H. & R. Kalbermatten

*Glut, Zuwendung, Reinigung*

### Signatur

«Der Thymian gehört zu den aromatischen Lippenblütlern, deren Wesen aus ihrem Aroma spricht. Das ätherische Thymianöl hat einen strahlenförmig durchwärmenden Charakter. Auf die Zunge genommen, breitet sich ein mildes und doch langanhaltendes Brennen aus. Nicht feurig und heftig, sich rasch wieder verflüchtigend, sondern gleichmässig und tragend ist die Hitze, die bis in Lungen und Magen wärmend vorzudringen vermag. Es ist eine intensive Wärme, wie sie von einer Glut ausgeht. Thymian hat einen ausstrahlenden Charakter, der von der Mitte des Brustbeins aus die ganze Umgebung durchwärmt. Nicht zufällig tragen der Thymian und die Drüse unter dem Brustbein denselben lateinischen Namen. Die Pflanze hat als energetisches Wirkungszentrum die Thymusdrüse und strahlt von dort kreisförmig aus.

An der Gestalt des Thymians sehen wir das typische Muster, das zum Yangcharakter aller Pflanzen mit hoher Wärmequalität gehört: schmale, feste Blätter und verholzte Stengel. Es ist an der Pflanze nichts Weiches und Empfangendes, sondern wir finden das Zusammenzie-

hen, die Konzentration von Kräften, die dem Ausstrahlen und Wärmen vorangehen muss. Der Thymian kann, was die schmalen Blätter und den verholzten Stengel betrifft, durchaus mit dem Rosmarin verglichen werden, doch dieser ist sehr viel feuriger, ja geradezu explosiv, was man den kleinen Flämmchen der Rosmarinblätter regelrecht ansieht. Der Thymian verbreitet seine Wärme nicht eruptiv, seine Blätter sind nicht so geradlinig nadelförmig wie die des Rosmarins, sondern leicht gebogen. Das heisst, der Thymian gibt seine Wärme in geringerer Intensität, dafür über längere Zeit konstant ab.»

### Wesen

«Auf der psychischen Ebene entspricht diese Wärme der Zuwendung, Aufmerksamkeit und Anerkennung. Mangel an seelischer Wärme und Aufmerksamkeit oder physische Kälte können zur Anfälligkeit der Atmungsorgane gegenüber Infektionskrankheiten führen. Als Hauptsymptom zeigt sich dann die Bildung von zähem, oft auch übelriechendem Schleim, der nicht abgehustet werden kann; aber auch trockener, krampfartiger Husten (auch Pseudokrapp) bei Kindern, die vielleicht zu wenig Auf-

merksamkeit, Anerkennung und Wärme erhalten haben, gehört dazu. Thymian vermittelt die notwendige Wärme, um den zähflüssigen Schleim zu durchdringen und zu verflüssigen, die Krankheitserreger zu bekämpfen und schlechte Gerüche zu reinigen, oder auch um einen kältebedingten Krampf zu lösen.»



*Ein duftender Blütenteppich.*

---

### Referenzen

1. Hänsel, R. & Steinegger, E. Hänsel / Sticher Pharmakognosie Phytopharmazie. (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart, Deutschland, 2015).
  2. BGA/BfArM (Kommission E). Thymi herba ( Thymiankraut ). Bundesanzeiger 228, (1984).
  3. Madaus, G. MADAUS LEHRBUCH DER BIOLOGISCHEN HEILMITTEL BAND 1-11. (mediamed Verlag, Ravensburg, 1990).
  4. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Community Herbal Monograph on Thymus Vulgaris L. and Thymus Zygis L., Herba. EMA/HMPC/342332/2013 (2013).
  5. Kalbermatten, R. & Kalbermatten, H. Pflanzliche Urtinkturen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2014).
  6. Kalbermatten, R. Wesen und Signatur der Heilpflanzen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2016).
- Bilder: Roger Kalbermatten, Kesswil