



Bild: Bjoern Wylezich/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

Unterstützend bei Erkältungen:

3-4x täglich 30 Tropfen*
(für zumindest 7 Tage)

Vorbeugend:

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Thymian

Thymus vulgaris

Familie

Der Echte Thymian (*Thymus vulgaris*), auch bekannt unter den Namen „Gartenthymian“ oder „Quendel“, gehört zur Gattung der Thymiane (*Thymus*) innerhalb der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*).

Beheimatet

Vorkommend in den gemäßigten Zonen Europas und Asiens, wobei der Mittelmeerraum als sein Hauptverbreitungsgebiet gilt.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter der Pflanze werden verwendet. (Auch die Blüten finden mancherseits Anwendung).

Inhaltsstoffe

Unter anderem ätherisches Öl mit *Thymol* und *Carvacol* als wichtigste Bestandteile, Bittersoffe, phenolische Monoterpene, Triterpene, Harze, Gerbstoffe, Flavonoide und Saponine.

Anwendung

Der Thymian soll schon seit mehr als 4000 Jahren als Gewürz- und Heilpflanze genutzt werden. Vor allem zur Behandlung von Erkältungskrankheiten ist dieses Kraut ein Begriff, wobei es **schleim-** und **krampflösend** (auf die Bronchien), **entzündungshemmend**, **auswurfördernd** und **hemmend auf Bakterien, Viren und Pilzen** wirkt. Letzteres wird vor allem dem enthaltenen Wirkstoff *Thymol* zugesprochen, wobei die enthaltenen Gerbstoffe seine Eigenschaften noch zusätzlich verstärken und weiters die Verdauung regulieren sollen. Das ätherische Öl soll auch direkt an den feinen Schleimhäuten der Atemwege angreifen und die Tätigkeit der dort sitzenden Flimmerhärchen (*Flimmerepithel*) anregen. Dies führt dazu, dass Verunreinigungen leichter abtransportiert werden können, während andere Inhaltsstoffe gleichzeitig dafür sorgen, dass festsitzende Verschleimungen zum leichteren Abhusten verflüssigt werden. Medizinisch anerkannt sind deswegen die Behandlung bei **Entzündungen des oberen Atemtraktes** wie z.B. **Husten** (bei **Erkältungen**) oder bei Symptomen von akuter oder chronischer **Bronchitis** und **Keuchhusten**. Volksmedizinisch wird die Pflanze aber auch bei z.B. Kehlkopf- und Nebenhöhlenentzündungen sowie Verdauungsbeschwerden eingesetzt.