

Heilt und schmeckt

Sagen Sie es nicht weiter, aber was wir heute wegen seines bitterscharfen Aromas in jeder anständigen Minestrone verspeisen, galt als das Viagra des Alten Rom (zumindest des dekadenten Alten Rom): Thymian hat sicher bei keiner Orgie gefehlt, die ihren Namen verdient. Der Rauch soll in vorbiblischen Zeiten Benommenheit für spirituelle Zwecke geweckt haben. Heute, viele tausend Jahre später, ist der Thymian ein allseits anerkanntes Heil- und Gewürzkraut und somit geschätztes Handwerkszeug für den Koch wie für den Heilkundigen.

Unser Tipp: Thymian

Ob Bronchitis, Husten, Keuchhusten oder Katarrhe der oberen Luftwege: Hier wirkt Thymianlösung krampf- und schleimlösend. Als Gurgelmittel hemmt und desodoriert er Entzündungen in Mund und Rachen. Allgemein hemmt das ätherische Öl viele Krankmacher wie Bakterien, Hefen, Schimmelpilze und Viren und riecht dabei angenehmer als das in den letzten Jahren in Mode gekommene australische Teebaumöl. Außerdem soll sich Thymian auch bei Migräne oder zur allgemeinen Stärkung für Rekonvaleszenten eignen.

Äußerlich – etwa als Badezusatz – fördert er die Durchblutung. Geben Sie bei Bedarf dem Armbad Thymianöl zu. Dampf tief einatmen! Das empfinden die Atemwege als den Duft der Freiheit – daher die Verwendung als Erkältungsbad.

Als Gewürz oder Tee unterstützt der Thymian die Verdauung und mindert Krämpfe oder andere Verdauungsbeschwerden. Davon abgesehen schmeckt er bei präziser Dosierung einfach gut! Pilze, Wild, Quark, Kartoffeln – die ganze mediterrane Bandbreite vom Lammragout bis zum griechischen Salat erhält durch Thymian ihre spezielle lieblich-bittere Note.

Unliebsame Nebenwirkungen sind trotz der vielfältigen Einsatzgebiete des Krauts nicht bekannt.

Tipp am (Weges-)Rande: Thymian hat eine Eigenschaft, die ihn bei Köchen beliebt macht: Er verliert durchs Trocknen kaum an Geschmack.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin*