

Thymian: Eine vielseitige Heilpflanze

Die Grippe umgeht bestimmt, wer Thymian nimmt

Der Thymian, der im Sommer in vielen Gärten so zart duftet und blüht ist in der dunklen Jahreszeit eine hervorragende, einheimisch wachsende Heilpflanze, die unser Immunsystem stärken kann.



■ **Alpnach Dorf** – Noch bevor wir uns kalte Füsse holen, wärmt uns der Thymian (Thymus vulgaris), der zur Familie der Lippenblütler gehört, von innen her. «Die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt» – mit diesem Sprichwort adelte man schon früher die Eigenschaften dieser Heilpflanze, die auch das Antibiotikum der armen Leute genannt wurde. Denn der Thymian wirkt als Prophylaxe anregend, stärkend und desinfizierend. Ist eine Erkältung bereits im Anzug, dann wirkt er antibakteriell, entzündungshemmend, pilztötend, krampflösend, schleimlösend, krampf- und schmerzstillend. Der Name selbst leitet sich vermutlich vom griechischen thymiama ab, was Räucherwerk bedeutet – früher wurde mit Thymian geräuchert, wenn der Weihrauch zu teuer oder nicht erhältlich war. Man sagte ihm auch die Kraft nach, das Böse zu vertreiben.

Eine starke Pflanze

Der berühmte französische Naturarzt Maurice Mességué empfahl den Thymian in Dosen von Prisen zu geniessen, um den Winter ohne Grippe zu überstehen. Der Appenzeller Naturarzt Alfred Sigris schreibt, dass die desinfizierende Kraft des Thymians so stark ist, dass die Pflanze noch in einer Verdünnung von 1 zu

3000 das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmt. Diese Wirkung verdankt der Thymian einem seiner Inhaltsstoffe: dem ätherischen Öl Thymol. Thymiantee ist ein beliebtes Mittel bei Husten (Reizhusten und bei Verschleimung), Katarrhen der Luftwege und Bronchitis.

Auch für Seele gut

Die Apothekerin Ursula Stumpf erwähnt die Wirkungen für die Psyche. Das ist interessant, weil Erkältungen und Grippe den Menschen oft auch aufgrund solcher Belastungen einholen können. Der Thymian beruhigt von innen, von

der Basis her, helfe, das Urvertrauen zu finden und verleihe seelische Stärke. In der chinesischen Medizin wirkt der Thymian auf die Meridiane Lunge, Leber und Magen und wird unter den wärmenden und scharfen Pflanzen geführt. In der kinesologischen Naturheilkunde stellt der Thymian die Verbindung zum Thymus her, jener Drüse, die unter dem Brustbein sitzt. Klopf man mehrmals darauf, dann stärkt dies auch das Immunsystem.

Rita Keiser Moser, diplomierte Naturheilpraktikerin NVS, führt in Alpnach Dorf vollberuflich eine Praxis

Nr. 110534, online seit: 11. November – 16.12 Uhr



Der zartduftende Thymian wirkt antibakteriell und hilft deshalb gegen eine Erkältung.

FOTO: EINGESANDT

Zubereitungen

Tee: Prophylaxe: 2 Prisen Thymiankraut mit 1 Tasse kochendem Wasser übergiessen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, täglich eine Tasse davon schluckweise trinken, eventuell mit Honig süssen. Die niedrige Dosis trainiert das Immunsystem auf sanfte Weise.

Erkältungs-Tee: Wenn sich eine Erkältung anbahnt, die Dosis auf 1 Teelöffel pro Tasse erhöhen und mehrmals täglich trinken.

Erkältungs-Bad: 100 Gramm Thymian mit 1 Liter kochendem Wasser übergiessen, den Aufguss 10 Minuten ziehen lassen; abseihen, zum Badewasser geben.

Inhalation: 3 Esslöffel Thymian auf 0,5 Liter heisses Wasser geben, den Kopf und die Schale mit einem Tuch überdecken und inhalieren, solange die Temperatur angenehm ist. (pd)