

Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DER REINIGUNG:

THYMIAN

(*Thymus vulgaris*)

Der Thymian ist nach der TCM dem **Metallelement** zugeordnet, zu dem die **Lunge** gehört. Er scheint dazu geschaffen zu sein, das Lungen Yang zu stärken. Dem Thymian wird nachgesagt, er sei das "Kraut, das trübe Säfte mindert". Er ist ein **wärmendes** Kraut. Dem Geschmack ist er **scharf** und **bitter** zugeordnet.

Die Thymiane oder Quendel sind eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Lippenblütengewächse. Einige Arten und ihre Sorten sind Heil- und Gewürzpflanzen, am bekanntesten ist der Echte Thymian. Auch der Sand-Thymian, der Zitronen-Thymian und der Breitblättrige Thymian sind in der abendländischen Kultur und Pflanzenheilkunde von Bedeutung. Thymian ist ein beliebtes Gewürz in der mediterranen Küche

2006 wurde Thymian zur Arzneipflanze des Jahres gewählt, da Thymian zu den wertvollsten Pflanzen bei Erkältungskrankheiten zählt.

Verschiedene Arten und ihre Sorten werden in Gärten und Gartenbaubetrieben angebaut. Die Thymiane bevorzugen helle und trockene Standorte mit nährstoffarmen und sandigen Böden und finden sich an Wegrändern, auf trockenen Wiesenflächen und auf Mauern.

Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Schleimlösend
- ✿ Krampflösend
- ✿ Fördert den Auswurf
- ✿ Bakterien-, viren- und pilzhemmend
- ✿ Entzündungshemmend

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Wirkt bei Wind-Schleim Kälte der Lunge
- ✿ Lungen-Qi Mangel
- ✿ Wie-Qi Schwäche
- ✿ Herz-Qi Mangel
- ✿ Schleim-Kälte des Herzens
- ✿ Milz-Qi-Mangel
- ✿ **Magen-Qi-Mangel**

Thymian als Tee:

Zwei Esslöffel Thymian mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ungefähr 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten tagsüber trinken.

Die Zubereitung ist für beide nachstehenden Teemischungen ist die gleiche. 2 gehäufte Teelöffel einer Mischung mit ¼ l Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mäßig warm 3 Tassen Tee täglich trinken. Den Magentee nicht, den Hustentee mit Honig süßen.





Magenteemischung mit Thymian:

Thymiankraut	20 g
Kümmelfrüchte	10 g
Pfefferminzblätter	10 g
Tausendgüldenkraut	10 g

Hustenteemischung mit Thymian:

Thymiankraut	20 g
Schlüsselblumenwurzel	10 g
Anisfrüchte	10 g
Spitzwegerich Blätter	10 g
Sonnentau	10 g

Thymianbad:

100 g Thymiankraut übergießt man mit 1 l kochendem Wasser, lässt es 15 bis 20 Minuten ziehen, seiht ab und setzt die Flüssigkeit dem Vollbad zu.

Äußere Anwendung:

Thymiantinktur selbst herstellen: 10 g Thymiankraut mit 100 ml 45%igem Alkohol übergießen. Zwei Wochen ziehen lassen. Über ein Sieb abgießen und in einer dunklen Glasflasche aufbewahren. Thymiantinktur wird vor allem für Einreibungen verwendet - etwa bei:

- ✿ Verstauchungen
- ✿ Prellungen
- ✿ Gelenkschmerzen
- ✿ Gicht
- ✿ Nervenschmerzen

Aus **Thymiantee** können auch Teilbäder hergestellt werden. Um die Heilung von Hautproblemen zu unterstützen, können mit Tee getränkte Wattepad oder Kompressen aufgelegt werden - etwa bei

- ✿ unreiner Haut
- ✿ Pickel

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Trockener, schmerzhafter Husten, mit schwer lösbarem Schleim
- ✿ Keuchhusten
- ✿ Akute und chronische Bronchitis
- ✿ Husten jeder Art
- ✿ Katarrhen der oberen Luftwege
- ✿ Beginnende Erkältungskrankheiten wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen
- ✿ Rachenentzündungen
- ✿ Infektanfälligkeit, stärkt die Abwehrkräfte, auch vorbeugend gegen grippale Infekte
- ✿ Tötet Keime im Magen-Darmtrakt
- ✿ Verdauungsstörungen bei entzündlichen Magen- und Darmerkrankungen
- ✿ Appetitlosigkeit, Blähungen und Völlegefühl
- ✿ Bei Krämpfen im Magen- Darmbereich
- ✿ Ausfluss
- ✿ Pilzhemmend in allen Organen

Info: Manche Menschen reagieren auf Thymian allergisch - insbesondere Asthmatiker und Pollenallergiker. Andererseits kann Thymian in vielen Fällen asthmatische Probleme lindern. Wenn Sie empfindlich auf Kräuter sind, fragen Sie vor der Anwendung sicherheitshalber Ihren Arzt.



Emotionale und geistige Aspekte

- ✿ Vertreibt Depression und Traurigkeit
- ✿ Hilft, seinen Platz einzunehmen und sich ins rechte Licht zu rücken
- ✿ Fördert den Mut, man selbst zu sein und Pläne zu schmieden
- ✿ Bei unverarbeiteter Trauer, die einem ständig begleitet
- ✿ Erhält die geistige Frische
- ✿ Bei mangelndem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.

Quellen:
<https://de.wikipedia.org/wiki/Thymiane>
 Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0
 Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker M.Pahlow ISBN:978-3-86820-191-8

Bildquellen:
 Spitzwegerich - Titelbild: © Julitt - Shutterstock.com - 1889357362
 Spitzwegerich - Grafik: von Brandt, Wilhelm; Gürke, M.; Köhler, F. E.; Pabst, G.; Schellenberg, G.; Vogtherr, Max. - <https://www.biodiversitylibrary.org/pageimage/303678>, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4448578>



Elisabeth Schuster

Akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health (TFH), Brain Gym, Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
 Mobil: 0650 864 24 64

info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at