

Thymian

Thymus vulgaris

A botanical illustration of Thymus vulgaris (Thyme). The image shows a sprig of thyme with small, white, tubular flowers and dark green, serrated leaves. The sprig is positioned in the foreground, partially obscuring a glass bottle of thyme essential oil. The bottle is dark and has a label that is partially visible. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural setting. The overall composition is clean and professional, typical of a botanical monograph.

Pflanzenmonographie nach
aktuellem Forschungsstand

Thymian

Thymus vulgaris

Der sogenannte Echte Thymian gehört zu den Lippenblütlern. Er wächst strauchartig mit einem ährenartigen Blütenstand. Die Blüten selbst sind klein und von der Farbe blassrot bis rot. Der Echte Thymian wächst auf Strauchheiden an Berghängen in Frankreich, Spanien und Italien, kann aber auch in hiesigen Gärten angebaut werden. Für medizinische Zwecke verwendet man jedoch im Wesentlichen den wild wachsenden Thymian der genannten Mittelmeerländer, da er mehr an ätherischen Ölen als der Gartenthymian enthält, der eher als Gewürz verwendet wird. In der Heilkunde wird das Kraut verwendet. Pharmazeutisch relevant ist das ätherische Öl mit den Hauptkomponenten Thymol und Carvacrol. Es wirkt sekretolytisch, sekretomotorisch und broncholytisch und ist leicht desinfizierend. Belegt ist auch seine spasmolytische Wirkung. Insofern wird Thymianöl therapeutisch bei krampfartigen Bronchialerkrankungen eingesetzt. Die Zubereitungsformen sind Tees, Tinkturen oder Fluidextrakte.

Der Name ‚Thymian‘ erklärt sich etymologisch von griechisch ‚θύειν‘ – ‚räuchern‘ bzw. von griechisch ‚θυμός‘ – ‚Mut‘, ‚Kraft‘. Damit wird auf den althergebrachten Gebrauch dieser Pflanze als Räucherkraut und ihre belebende Wirkung verwiesen. Allerdings sind diese Etymologien umstritten. Eine andere These behauptet die Herkunft des Namens von dem altägyptischen ‚tham‘ oder ‚thm‘, womit u. a. der zur Leichenwaschung verwendete Thymian bezeichnet wurde. Viele bedeutende antike Medizinschriftsteller wie Hippokrates, Galen, Aëtius und Dioskurides erwähnen den Thymian. Im Mittelalter lässt er sich erst sicher bei Albertus Magnus und Hildegard von Bingen nachweisen, die ihn als Mittel gegen Keuchhusten empfiehlt. Im England des 11. Jahrhunderts soll es bereits Kulturen des Thymians zur medizinischen Verwendung gegeben haben. Lonicerus und Bock geben als Indikation im 16. Jahrhundert Asthma, Atemnot, Würmer, geronnenes Blut, Vergiftung an und empfehlen ihn als Emmenagogum und zum Austreiben der Plazenta sowie einer abgestorbenen Leibesfrucht.

Die Kommission E gibt als Anwendungsgebiete Symptome der Bronchitis und des Keuchhustens an sowie Katarrhe der oberen Luftwege. Das HMPC bei der Europäischen Arzneimittelagentur verzeichnet als Indikation produktiven Husten bei Erkältungskrankheiten aufgrund traditioneller Erfahrungswerte. Die WHO gibt die gleichen Indikationen wie die Kommission E an – aufgrund der Verwendung in traditionellen Systemen der Medizin. Eine Verwendung aufgrund klinischer Daten gibt es laut WHO nicht. Die ESCOP-Monographie zum Thymian von 2003 erwähnt jedoch eine multizentrische klinische Studie mit 154 Kindern im Alter von 2 bis zu 14 Jahren, die 7–14

Tage lang mit 15–30 ml Thymiansirup gegen Bronchialkatarrh oder Bronchitis behandelt wurden. 46 Patienten erhielten keine Ko-Medikation. Eine Verbesserung der Symptomatik (Husten) wurde von 93,5 % der Patienten angegeben (Dentinox Gesellschaft 1997). Als therapeutische Indikationen gibt ESCOP die Behandlung des Katarrhs der oberen Luftwege und des Bronchialkatarrhs sowie die unterstützende Behandlung von Keuchhusten, Stomatitis und Mundgeruch an. Es gibt Hinweise durch eine Studie (Elhabazi et al. 2006), dass die Wirkung des ätherischen Öls im Thymian mit der Bildung von weißen Blutkörperchen (Leukozyten) einhergeht. Das *Europäische Arzneibuch* gibt Monographien für das Kraut und das Öl heraus.

Insofern Atemwegsinfektionen die häufigsten Erkrankungen des Menschen sind und nicht selten Antibiotika zur Therapie verschrieben werden, die entweder nicht wirken (da virale Infekte vorliegen) oder Nebenwirkungen haben sowie die Entwicklung von Resistenzen mit sich bringen, ist zunächst ein pflanzliches Mittel zur symptomatischen Behandlung von Erkältungskrankheiten sicherlich von Vorteil.

Quellen

Bühring, Ursel: Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde. Grundlagen – Anwendung – Therapie, Stuttgart ⁴2014, 324 f.; Fintelmann, Volker; Weiss, Rudolf Fritz; Kuchta, Kenny: Lehrbuch Phytotherapie, Stuttgart ¹³2017, 212 f.; Wenigmann, Margret: Phytotherapie. Arzneidrogen – Phytopharmaka – Anwendung, München 2017, 205 f.; Thymus vulgaris, in: Madaus, Gerhard: Lehrbuch der biologischen Heilmittel, 3. Nachdruck der Ausgabe Leipzig 1938, Hildesheim, Zürich, New York 2016, Bd. 3, 2702–2709, <https://buecher.heilpflanzen-welt.de/Madaus-Lehrbuch/27022709-a.htm>; Kommission E: Thymi herba, Thymiankraut (1984), <https://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Kommission-E-Monographien/thymi-herba-thymiankraut.htm>; HMPC: Community herbal monograph on Thymus vulgaris L. and Thymus zygis L., herba, London 2014; Herba Thymi, in: WHO Monographs on Selected Medicinal Plants Vol. 1, Genf 1999, 259–266; Schulz, Volker; Hänsel, Rudolf: Rationale Phytotherapie. Ratgeber für Ärzte und Apotheker, Berlin u. a. ⁵2004, 203–237; Thymi herba, in: ESCOP Monographs. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, second edition, completely revised and expanded, Exeter, Stuttgart, New York ²2003, 505–510; Integrierter Abschlußbericht vom 04. 12. 1997 für Dentinox Gesellschaft KG, Berlin, Anwendung von Hustagil Thymian-Hustensaft bei Kindern mit Erkältungskrankheiten der oberen Luftwege oder mit Beschwerden der Bronchitis; Elhabazi K. et al. Preliminary study on immunological and behavioural effects of Thymus broussonetii Boiss., an endemic species in Morocco. Journal of Ethnopharmacology 103 (2006)

413–419; Thyme (Mono Number 0865), in: European Pharmacopeia 9.0, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2016, 2018, 1538–1540; Thyme Oil, Thymol Type (Mono Number 1374), in: European Pharmacopeia 9.0, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2016, 2018, 1540 f.