Ressort: Gesundheit

Thymian - heilsames Würzkraut

Antiseptischer Thymian

Norderstedt, 21.09.2015, 12:48 Uhr

GDN - Neben Oregano, Rosmarin und Basilikum zählt Thymian zu den klassischen Würzkräutern in der mediterranen Küche. Jedoch liegt seine Stärke nicht nur in seinem Aroma, mit denen er Speisen eine besondere Note verleiht, sondern auch in seiner heilsamen, antiseptischen und desinfizierenden Wirkung.

Bisher sind 350 Thymianarten bekannt, von denen der Echte Thymian (Thymus vulgaris) und der Quendel (Feld-Thymian oder lateinisch Thymus pulegioides) am häufigsten zu Heilzwecken in der Volksheilkunde verwendet werden. Aufgrund seiner hustenstillenden und schleimlösenden Wirkung wird der Thymian gern für Hustensäfte verwendet. Deshalb kann ein Auszug aus Thymianblüten zum Beispiel auch anderen Hustenmitteln wie Spitzwegerichsaft oder Hustensirup zugegeben werden. Vor allem jedoch ist Thymian bekannt für seine desinfizierenden und antiseptischen Eigenschaften. Seine Enzyme aktivieren außerdem das Immunsystem. Bei hohem Blutdruck, bei Überfunktion der Schilddrüse und während der Schwangerschaft darf Thymian jedoch nicht eingesetzt werden.

Das ätherische Öl des Thymians kann mit einem Mischungsverhältnis 1:1 in Olivenöl gemischt und als Einreibung bei Gelenkrheumatismus verwendet werden. Ein Ölauszug aus frischem, gequetschtem Kraut in Sonnenblumen- oder Olivenöl ist ebenso möglich. Dazu wird die Pflanzen-Öl-Mischung für drei Wochen in die Sonne gestellt. Während dieser Zeit wird hin und wieder etwas umgeschüttelt. Anschließend kann das desinfizierende Massageöl genauso verwendet werden wie eine Mischung aus ätherischem Öl und Olivenöl. Ätherisches Thymianöl ist allerdings für Babys, Kleinkinder, Epileptiker und während der Schwangerschaft nicht geeignet.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-60607/thymian-heilsames-wuerzkraut.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Sylvia Haendschke

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Sylvia Haendschke

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619