

Liebe Leserin,
lieber Leser,
verehrtes Mitglied,



Über die peruanische Baumrinde LAPACHO und ihre Heilkraft

Bei den indigenen Völkern Südamerikas heißt der Lapacho auch „**Baum des Lebens**“. Wissenschaftliche Untersuchungen der Gegenwart bestätigen die verdauungsfördernde und desinfizierende Wirkung der inneren Baumrinde, welche bereits die Inkas mit großer Begeisterung als Heilmittel schätzten.

Forscher haben herausgefunden, dass der Wirkstoff Lapachol im Kernholz in einer höheren Konzentration vorliegt und verantwortlich für die intensive gelbrot bis granatrote Farbe ist, wohingegen sein Gehalt in der Rinde bei nur 0,2 Prozent liegt. Es müssen weitere ätherische Öle wie Vanillin vorhanden sein, welche den intensiven Duft der Rinde ausmachen. Aber auch Gerbstoffe sind enthalten, die wiederum einen positiven Effekt auf unsere körpereigene Immunabwehr haben und zur **Bekämpfung grip-paler Infekte** mit oder ohne Fieber, welche bekanntermaßen in den meisten Fällen durch Viren ausgelöst werden, dienlich sind. Vornehmlich der hohe Gehalt an Mineralien und Spurenelementen darunter beispielsweise Molybdän, Zink, Kieselerde, Silber, Gold und Kupfer machen die Lapachorinde zu einem kostbaren Heilmittel, das nicht nur gegen eine **Magenschleimhautentzündung** oder eine **Allergie** mit großem Erfolg eingesetzt werden kann.

Viele nützen die Teezubereitung dieser Rinde. Dazu werden vier gehäufte Teelöffel Lapachorinde auf einen Liter heißes Wasser gegeben und je nach Geschmack fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Bitte danach gleich abseihen, denn sonst entwickelt der Lapachotee eine unangenehme bittere Geschmackskomponente. Eleganter ist die Einnahme der Lapachorinde als Kapsel. In der Regel nimmt man drei Kapseln mit je 300 mg Rinde pro Kapsel über den Tag verteilt ein.

Neueste Forschungsergebnisse bescheinigen der Rinde auch eine **starke Wirkkraft bei einem erhöhten Blutdruck**. Innerhalb sechs bis acht Wochen konnten erhöhte Blutdruckwerte von über 160 / 100 mmHg auf Werte unter 140 / 80 mmHg gesenkt werden. Neben den antibiotischen besitzt die Rinde auch antimykotische Eigenschaften, welche die krankmachenden Bakterien und Pilze im menschlichen Organismus reduzieren und zu einem **optimalen Mikrobiom im Darm** führen. Darunter verstehen wir eine Harmonie unter allen Bakteriengruppen, welche in einem gesunden menschlichen Darm vorkommen. Manchmal wird diese Tatsache auch als „physiologische Darmflora“ bezeichnet. Gerade ältere Menschen profitieren von der harntreibenden Wirkung der Lapachorinde, denn diese entlastet nicht nur das Herz, sondern senkt darüber hinaus auch den Blutdruck.

Schon der Tiroler Schauspieler, Regisseur, Schriftsteller und Bergsteiger **Luis Trenker (1892 – 1990)** brachte sich die Lapachorinde von Dreharbeiten aus Amerika mit und schwörte zeitlebens auf deren Heilkraft. Darauf angesprochen bestätigte der passionierte Bergsteiger, dass es gerade der Lapacho mit seinen wertvollen Inhaltsstoffe wie Molybdän zur Blutneubildung und Gold gegen die



Der „**Baum des Lebens**“: Nicht nur ein wundervoller Anblick – er hat auch immunstärkende Heilkräfte.

Entzündungen sei, der ihm solch ein gesundes und langes Leben ermöglicht habe.

In den Zeiten einer **Fasten- und Entschlackungskur** ist Lapacho idealerweise sowohl als Tee als auch als Kapsel über mehrere Tage und Wochen anzuwenden, um die im Zwischenzellgewebe oder auch als Bindegewebe bezeichneten Räume um die Organstrukturen vom Körper zwischengelagerten Stoffwechselprodukte auszuscheiden. Unser Körper verfügt über ein hochkomplexes Ausscheidungssystem. Doch mitunter ist dieses überlastet, und dann kann es passieren, dass sich gerade solche Substanzen einlagern statt ausgeschieden zu werden. Kommt es zu sogenannten Entlastungstagen beim Patienten im Rahmen einer Kur, so ist der Körper bestrebt, aufzuräumen und die Ausscheidungsprozesse hochzufahren. Und wenn zeitgleich die wichtigen Inhaltsstoffe der Lapachorinde ihm zur Verfügung gestellt werden, so läuft alles wie am Schnürchen. Viele meiner Patienten berichten mir anfangs einer solchen Lapacho-Kur über Veränderungen der Farbe und Geruch ihres Urins, die sie wahrgenommen haben. Das ist völlig normal und ein Zeichen der aktivierten Stoffwechselausscheidungsprozesse des Organismus. Mit der Zeit verschwinden diese Phänomene wieder von ganz alleine, und eine allseits gebesserte Stimmungslage und geistige Frische tritt bei diesen Patienten in Erscheinung, was übrigens sehr geschätzt wird.

Oftmals stellt sich die Frage, wie lange denn der Lapacho angewendet werden dürfe? Und da spreche ich das aus, was Luis Trenker schon postulierte: Ein ganzes Leben lang mit Unterbrechungen!

Also: Zögern Sie nicht zu lange und schreiten gleich zur Tat. Ihr Körper wird es Ihnen danken und das nicht nur zu Coronas-Zeiten.

Herzlichst Ihr

Peter Ormuth

Der Thymian

Ein Pflanzenporträt – Beschreibung und Anwendungen



Geschichte und Botanik

Der echte Thymian (*Thymus vulgaris*) gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) und wird volkstümlich auch Römischer oder Welscher Quendel, Garten-Thymian, Immerkraut, Demut, Spanisches Kudelkraut oder Zimis genannt. Er ist mit dem wildwachsenden Feld-Thymian oder Quendel (*Thymus serpyllum*) verwandt.

Bereits seit der Antike wird der Thymian als Speisewürze und Heilmittel verwendet. Ursprünglich besiedelte er Felsenheiden und Buschwälder im Mittelmeerraum. Vor allem die Benediktinermonche beschäftigten sich mit der Wirkung des Thymians und brachten ihn nach Europa, wo er in Klostergärten angebaut wurde.

Die Bezeichnung Thymian bzw. der Gattungsname *Thymus* leitet sich wahrscheinlich von dem griechischen Wort "thymos" (Mut) oder "thymia" (Räucherwerk) ab.

Der echte Thymian wächst als reich verzweigter mehrjähriger Zwergstrauch und ist eine Pflanze, die im Gegensatz zu den meisten anderen Thymianarten frosthart ist. Er erreicht eine Wuchshöhe zwischen 10 und 40 cm.

Der Thymian ist nicht nur eine aromatische Gewürzpflanze der mediterranen Küche, sondern auch eine wichtige Heilpflanze bei grippalen Infekten und Erkältungskrankheiten sowie bei Magen-Darm-Beschwerden. Durch seine antibakteriellen, entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften wurde er einst volkstümlich als „Antibiotikum der armen Leute“ bezeichnet und brachte ihm den Titel Arzneipflanze des Jahres 2006 ein.

Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick auf die Inhaltsstoffe, Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten dieses Tausendsassas werfen.

Pflanzenfamilie:	Lippenblütler
Standorte:	sonnig, sandige und eher karge Böden
Aussehen:	10 – 40 cm hoher Zwergstrauch; Triebe sind zahlreich und stark verzweigt, holzig und dünn; Blätter sind relativ klein und elliptisch, werden meist zwischen 0,5 bis 4 cm lang, oben saftig grün und Blattunterseite ist filzig behaart, Blattränder sind nach unten eingerollt; Blüten sind rosa, hellviolett oder weiß, sitzen in den Blattachseln, bestehend aus fünf Kronblättern sowie 4 Staubblättern; Samen sind hell- bis dunkelbraun, kugelig und werden bis 1 mm groß
Erntezeit:	Mai – September
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl (Hauptkomponenten Thymol, Carvacrol), Gerbstoffe, Flavonoide, Triterpene, Kaffeesäurederivate und weitere
Verwendung als Heilkraut:	Bronchitis, Keuchhusten, Entzündung der Atemwege, Magen- und Darm-Beschwerden

Der Thymian und seine Anwendungsgebiete

Die medizinisch verwendeten Teile des Thymians sind die von den Stängeln abgestreiften Blätter und Blüten – das Thymiankraut (Thymi herba).

In der Pflanze befinden sich eine Reihe höchst wirkungsvoller Inhaltsstoffe. Die Menge der Wirkstoffe sind jedoch von Sorte und Erntezeitpunkt abhängig. Eine Hauptkomponente und am ehesten bekannt ist das sogenannte Thymol, ein ätherisches Öl der Phenylgruppe, dem eine wachstumshemmende Wirkung auf Pilze, Bakterien und Viren zugeschrieben wird.

Thymian ist ein wertvolles Hausmittel bei grippalen Infekten und Erkältungskrankheiten. Er eignet sich vor allem bei Atemwegserkrankungen und Entzündungen im Mund-Rachen-Raum. Für die schleimlösenden, antiseptischen und auswurfördernden Eigenschaften ist insbesondere das Thymol verantwortlich. Es kann die Vermehrung von Bakterien verhindern und wirkt zugleich entzündungshemmend. Indem Thymian die Sekretion im Bereich der Atemwege anregt, löst er zähen Schleim. Die erweiternde Wirkung auf Bronchien erleichtert das Abhusten, und die entkrampfende Wirkung kann den Schmerz lindern. Thymian ist somit eine Wohltat bei Symptomen von Bronchitis, Keuchhusten, Reizhusten und entzündlichen Atemwegserkrankungen.

Die Eigenschaften des Thymians kommen nicht nur den Atemwegen zugute: Bei Blähungen, Durchfall und anderen Magen-Darm-Problemen können seine Wirkstoffe ebenso zu einer Linderung beitragen. Er soll die Speichel- und Ma-



Egal ob für Tee / Bäder oder Inhalation: Das frische Kraut schmeckt und wirkt stets am besten.

gensaftproduktion anregen und so bei Appetitlosigkeit und unangenehmem Völlegefühl helfen. Die krampflösenden Effekte des Thymians macht man sich bei Verdauungsbeschwerden zu Nutze.

Die traditionelle Naturheilkunde sieht für den Thymian eine weitere Vielzahl von Anwendungsgebieten vor, wie z.B.:

- ▶ Hautunreinheiten
- ▶ Reizhusten
- ▶ Mundgeruch
- ▶ Menstruationsbeschwerden
- ▶ Erkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparats
 - o Muskel- und Gelenkschmerzen
 - o Verstauchungen und Verrenkungen
 - o Verspannungen
 - o Rheuma
 - o Gicht

Jedoch sollte in der Schwangerschaftszeit sowie bei Säuglingen und Kleinkindern der Thymian erst nach Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker angewandt werden.



In einer fetthaltigen Salbengrundlage lösen sich die ätherischen Bestandteile des Thymiankrautes hervorragend auf und lassen sich so auf angenehme Weise vielseitig anwenden.

Nicht angewendet darf er bei Überempfindlichkeit gegenüber Lippenblütengewächsen.

Äußerliche Anwendungen

Bei äußerlicher Anwendung können die wohltuenden Öle des Thymians besonders gut aufgenommen werden.

Für eine Thymian-Salbe stellt man zunächst einen kalten Ölauszug her, den man alternativ auch kaufen kann. Dafür 6 g Thymiankraut in ein verschließbares Gefäß geben, übergießen mit 50 ml Öl (Oliven-, Mandel-, oder Avocadoöl), verschließen und ca. 4 Wochen an dunklen, warmen Ort stellen, regelmäßig schütteln, dann abseihen (z.B. durch Tee- oder Kaffeefilter). Diesen Thymian-Ölauszug mit 8 g Bienenwachs oder -pellets in ein Glas geben, dies in einem Wasserbad im Topf auf 60 °C erwärmen bis das Bienenwachs geschmolzen ist. Glas aus dem Wasserbad nehmen, Mischung unter ständigem Rühren abkühlen lassen, dann in einen Tiegel umfüllen. Dunkel und kühl gelagert ist die Salbe mind. 6 Monate haltbar.

Die Salbe bei Bedarf täglich in die betroffenen Körperpartien einmassieren. Sie fördert die Durchblutung und lindert die Schmerzen. Bei Erkältungen kann sie vor dem Zubettgehen auf Hals und Dekolleté aufgetragen werden. Auch bei Akne, Ekzemen und anderen Hautproblemen kann die Salbe hilfreich sein.

Ein Thymianbad hilft zur Entspannung und Regeneration nach einem anstrengenden Tag. Man stellt einen Sud her aus etwa 100 g getrocknetem Thymiankraut, mit etwa 1

Liter kochendem Wasser übergossen, den man 10-15 Minuten ziehen lässt. Diesen fügt man abgeseiht dem Badewasser hinzu, Badedauer 10-15 Minuten.

Auch als unterstützende Behandlung von Akne und Hautentzündungen kann Thymian seine Wirkung entfalten. Anwendung findet er hier als Waschung, Kompresse, Salbe (Rezept wie oben beschrieben) oder Tee.

Für eine Thymian-Waschung 2 Teelöffel (TL) frische Blätter oder 3 TL getrocknetes Thymiankraut mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10-15 Minuten abgedeckt ziehen lassen, danach abseihen und abkühlen lassen. Morgens und abends Augenkompressen oder Baumwolltuch im Sud tränken und das Gesicht oder die gewünschte Hautpartie damit waschen. Keine Seife benutzen und nicht abspülen. Gerne wiederholen und regelmäßig anwenden.

Als Antiseptikum gegen Schuppen 3 Esslöffel (EL) frisches Thymiankraut in einem halben Liter Wasser bei geringer Hitze für 10 Minuten kochen, durch Tee- oder Kaffeefilter abseihen und abkühlen lassen. Diesen Sud in die Kopfhaut einmassieren, mindestens 30 Minuten einwirken lassen und ausspülen. Bei regelmäßiger Anwendung kann Thymian die Kopfhaut ins Gleichgewicht bringen und gegen Schuppen helfen.

Innerliche Anwendungen

Zur inneren Anwendung bei verschleimten Atemwegen, Bronchitis und Reizhusten eignet sich Thymian am einfachsten

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:
Europäischer Naturheilbund e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)
Redaktion: Andreas Jung
Bildnachweise: Shutterstock

als Tee. Auch als Frischpflanzensaft, Sirup (gut für die Anwendung bei Kindern), Tinktur oder als Inhalation kann er hierfür verwendet werden.

Den Tee bereitet man mit etwa 1 EL frischem oder getrocknetem Thymiankraut und 250 ml kochendem Wasser, 5-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen. Bei Bedarf 2-3 mal täglich eine Tasse möglichst heiß trinken. Bei Entzündungen des Rachens und der Mundschleimhaut kann er als Gurgellösung eingesetzt werden.

Für den Thymian-Sirup 50 g frisches oder getrocknete Thymiankraut reibeln, mit 250 ml heißem Wasser übergießen, einen Tag ziehen lassen, durch Sieb oder Tuch abseihen. Saft einer halben Bio-Zitrone und 4 EL Rohrzucker oder Honig zugeben. Gemisch bei schwacher Hitze 20 min köcheln, dann in Flaschen abfüllen. Gekühlt ist der Sirup bis zu 6 Monate haltbar. Bei Bedarf 1 EL im Mund zergehen lassen.

Zur Inhalation gibt man eine Handvoll frisches oder getrocknetes Thymiankraut in einen Topf (alternativ 7-10 Tropfen eines ätherischen Thymianöls), mit 1 Liter heißem Wasser übergießen, zugedeckt kurz ziehen und abkühlen lassen. Sobald es die Wärme zulässt, ein Handtuch über den Kopf legen, über den Topf beugen, den Wasserdampf 5-7 Minuten inhalieren. Danach Gesicht abtrocknen, idealerweise 30 Minuten ruhen und dabei warm halten. Je nach Intensität 2-3 mal täglich wiederholen.

In der Küche verleiht der Thymian den Gerichten einen mediterranen Touch. Das aromatische Kraut kann frisch oder getrocknet beigefügt werden. Es verleiht Soßen, Suppen, Brot, Salaten, Kräuterlimonaden oder Frischkäse und Konfitüren das gewisse Etwas. Getrocknete oder frische Triebe des Thymians können auch in Essig oder Öl eingelegt werden und eignen sich hervorragend zum Verfeinern von Speisen.

Kleine Pflanze mit großer Wirkung

Dieses kurze Pflanzenporträt kann die zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten des Thymians nur anreißen. In zahlreichen Kräuterbüchern oder Internetseiten können Sie sich noch ausführlicher über Wirkstoffe und Anwendungen informieren.

Haben Sie Lust bekommen, diese bewährte Heilpflanze in Ihre Naturheilapotheke aufzunehmen? Wer nicht selbst auf Feld und Wiese den Thymian sammeln möchte, der erhält diesen in getrockneter Form in der Apotheke.

Kommen Sie – vielleicht mit Unterstützung des Thymians – gut durch diese Jahreszeit!

Hinweis: Hier werden pflanzliche Wirkstoffe aufgeführt, die naturheilkundlich oder laut Schulmedizin bei den beschriebenen Krankheitsbildern angewandt werden können. Dieses dient nur der Erstinformation. Die beschriebenen Anwendungen können eine fachmedizinische Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen.

Quellenverzeichnis

<https://www.docjones.de/wirkstoffe/thymian/>; Dr. rer. medic. Nadine Berling-Aumann, Ökotrophologin; Stand 30.03.2012
Peter Emmrich: Gesund und fit durch Heilpflanzensäfte, Die Heilkräfte der Natur nutzen [nv Verlag], Auflage 2015, ISBN 978-3-935407-66-3
<https://www.heilkraeuterpflanzen.com/heilkraeuterpflanzen-liste/thymian-thymus/>; Stand April 2020



Jutta Maxeiner
Ärztlich geprüfte Gesundheits- und Naturheilkundeberaterin (Europäischer Naturheilbund); Beraterin in Biochemie nach Dr. Schüssler; Master Practitioner der Energie-medicin „HEALING PRESENCE“ (bei Darrel Combs); Hypnose-Coach

Zum Weihnachtsfest wünscht Ihnen das gesamte Team des europäischen Naturheilbundes geruhsame Feiertage und natürlich einen guten Start in ein gesundes und glückliches Jahr 2021!

Blieben Sie mit dem Wissen um die Kräfte der Naturheilkunde stets immunstark, fit und optimistisch!

Von Herzen, Ihr Peter Emmrich & Team