

Thymian, ein Tausendsassa unter den Kräutern

Auserkoren. Bekämpft Husten, Schmerzen und Bakterien – Thymian wurde zur Duftpflanze des Jahres 2013 gewählt. Über seine Bedeutung für die medizinische Aromatherapie wird demnächst auf einer Tagung gesprochen.

VON CLAUDIA RICHTER

Er ist ein altbewährtes Hausmittel gegen Husten, hilft bei der Fettverbrennung, kräftigt das Immunsystem, wirkt verjüngend auf den Gehirn- und Nervstoffwechsel und hemmt Entzündungen sowie Schmerzen. Der Thymian schenkt uns einen unvorstellbaren Reichtum an Aroma, Geschmacksstoffen und therapeutisch nutzbaren Molekülen“, schreibt Klaus Oberbeil in dem Buch „Kräuter & Gewürze als Medizin. Gesund und schlank mit Vitalkräften aus der Apotheke der Natur. Krankheiten und Beschwerden auf natürliche Weise vorbeugen“ (Systemed Verlag, 240 Seiten, 20,60 €).

Auch „Der große Kräuterführer“ aus dem Bassermann Verlag (256 Seiten, 10,30 €) widmet diesem Kraut und seinen vielen Sorten entsprechend Raum. Jekka McVicar informiert unter anderem auch darüber, dass das ätherische Öl des Krauts zur Herstellung von Zahnpasten und Mundwasser verwendet wird und einige Tropfen des Öls im Badewasser rheumatische Schmerzen lindern.

Sehr gut erforscht

Ob seiner Vielfalt – es gibt rund 215 Species – und seiner vielfachen Wirkungsweise, die sich Menschen seit Jahrtausenden zunutze machen, wurde Thymian von der österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege und von Vaga, der österreichischen Vereinigung für Aromapflege und gewerbliche Aromapraktiker, zur Duftpflanze des Jahres 2013 auserkoren. „Wir haben diesen Lippenblütler auch deswegen gewählt, weil er bei uns heimisch und wissenschaftlich sehr gut erforscht ist“, berichtet Vaga-Vorsitzende Ingrid Karner.

So wurde in zahlreichen Studien – unter anderem auch an der Universität Graz – nachgewiesen, dass die ätherischen Öle des Thymians antibakteriell und fungizid, also pilzabwehrend, wirken. „Man kann diese Öle daher zur Raumbeduftung verwenden. Die in der Luft zirkulierenden Moleküle können dann Bakterien oder Pilzsporen schwächen oder beseitigen“, erwähnt Karner. „Das wird pflegerisch auf einigen Krankenhausstationen eingesetzt.“ Erste Hinweise



[Cortis]

auf der Wintertagung der Aroma-Experten

wird Steflitsch über die Duftpflanze des Jahres 2013 und ihre Bedeutung für die medizinische Aromatherapie referieren. „Der Chemotyp Thymol des Thymians ist überhaupt eines der stärksten pflanzlichen Antibiotika.“ Sanfter sind die Chemotypen Linalool oder Tujanol.

Relativ unbekannt, so Fachmann Steflitsch, seien die psychischen Wirkungen des Thymians. „Seine Öle können die Stimmung aufhellen, wirken ausgleichend

zeigen, dass die ätherischen Thymian-Öle auch eine schwache antivirale Wirkung haben könnten.

Karner persönlich bereitet in Grippezeiten oder für Verwandte, die ins Spital müssen, immer ein Deo aus einer Mischung aus ätherischen Thymianölen und Hydrolaten oder Alkohol vor, um so das Risiko einer bakteriellen Infektion (zum Beispiel Ansteckung mit Grippe oder Krankenhauskeimen) zu reduzieren. „Das ist in der wissenschaftlichen Theorie nicht nachgewiesen, aber in der gelebten Praxis hundertfach erprobt.“

Wirkungsvoll wie Antibiotika

Ganz wissenschaftlich ging es der deutsche Chemiker Erich Schmidt an: Er und Kollegen analysierten in ihrer wissenschaftlichen Arbeit die chemische Zusammensetzung der vier Chemotypen des ätherischen Öls von Thymian vulgaris und prüften ihre antibakteriellen Eigenschaften. „Die höchste Aktivität zeigt der Chemotyp Thymol, er kann es hinsichtlich Wirkstärke mit

etlichen künstlich hergestellten Antibiotika aufnehmen“, sagt Wolfgang Steflitsch, Lungenfacharzt und Präsident der österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege. Auf der 2. Wintertagung dieser Gesellschaft (Näheres unter *Thymian*

Thymian auf der Wintertagung der Aroma-Experten

Thymian wird seit Jahrtausenden als Heilmittel eingesetzt. Schon die alten Ägypter verwendeten ihn zur Einbalsamierung der Toten.

Zur Duftpflanze des Jahres 2013 wurde Thymian gewählt. Er ist auch unter Hustenkraut, Duffholz, Küchenpolich oder Liebfrauenbettstroh bekannt. Über seine medizinische Bedeutung in der Aromatherapie wird auf der 2. Wintertagung der österreichischen Gesellschaft für

wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege berichtet (26. Jänner, Hotel Schloss Weikersdorf in Baden bei Wien).

Ätherische Öle in der Pflege, neue wissenschaftliche Erkenntnisse der Aromatherapie, Qualitätskontrolle ätherischer Öle oder Schlaf fördernde Effekte von Lavendelöl sind weitere Themen der Tagung.

➔ WEITERE INFORMATIONEN UNTER www.oegwa.at

und konzentrationsfördernd.“ Derlei könne man mit Duftlampen oder Inhalationen erreichen.

Auch Petra Zizenbacher, Allgemeinmedizinerin und Notärztin in Wien, schätzt dieses unscheinbare Pflänzchen. „Thymian hat sich unter anderem bei Entzündungen der Atemwege sehr bewährt. Ein Tee oder eine Inhalation hilft also gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit.“ Bei Scheidenzündungen seien Scheidenspülungen oder Sitzbäder angebracht und bei entzündlicher Akne Waschungen mit Thymianaufguss. Auch Zahnfleischentzündungen ließen sich bessern, wenn mit Thymiantee oder -aufguss gegurgelt wird. „Und wer zu Entzündungen im Magen-Darm-Trakt neigt, soll reichlich mit Thymian würzen. Erstens, weil er entzündungshemmend wirkt und weil er zweitens Speisen verträglicher macht“, empfiehlt die Ärztin und rät, Thymian entweder selbst anzubauen oder in einem Bioladen oder in der Apotheke zu kaufen. „Der Thymian aus dem Supermarkt hat nicht immer entsprechende Qualität.“

Gut auch gegen Stress

Die Liste des therapeutischen Einsatzes von Thymian ließe sich lange fortsetzen. In dem Buch „Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis“ (Verlag Stadelmann), das im Februar auf den Markt kommt, sind unter „Indikationen des ätherischen Öls von Thymian vulgaris“ unter vielem anderem Angstzustände, Bronchitis, Durchblutungsstörungen, Fußpilz, Insektenstiche, Konzentrationsstörungen und Stress angeführt.

Ebenso mannigfaltig ist die Palette der möglichen Ideen zu einem Wettbewerb rund um Thymian (www.thescenteddrop.eu). Karner: „Bei diesem Projekt können Künstler genauso mitmachen wie Wissenschaftler, da kann man ein tolles Rezept mit Thymian genauso einschicken wie ein Rezept für eine besonders gute Salbe, ein Bild mit Thymian oder einen Song rund um die Duftpflanze des Jahres 2013.“ Warum schließlich soll so ein Tausendsassa unter den heimischen Kräutern nicht auch besungen werden?

➔ WEITERE INFORMATIONEN UNTER www.aromapraktiker.at www.aromainfo.at

Der Colon-Ring schon den Darm nach Operationen

Chirurgie. Nach operativen Eingriffen im Darmbereich kommt es immer wieder zu diversen Komplikationen. Ein neuartiger Druckverschluss statt Klammern oder Nähten kann unter anderem die Rate der Entzündungen senken.

VON CLAUDIA RICHTER

Es dauert immer ein Weilchen, bis sich eine neue Operation durchsetzt – auch wenn sie in etlichen Belangen besser ist als gewohnte oder übliche chirurgische Eingriffe. Ein Beispiel ist der sogenannte Colon-Ring, der die Rate des Wiederaufreißen eines operierten Darms sowie jene von Entzündungen verringern kann. Doch der Reihe nach.

Bei komplizierten entzündlichen Darmerkrankungen, bei Darmkrebs oder bei immer wiederkehrenden Entzündungen im Darmtrakt sind operative Eingriffe notwendig. Dabei werden Teile des Darmabschnitts in der Länge von 15 bis 40 Zentimeter entfernt, die beiden Enden müssen wieder verbunden werden (Anastomose). In den Anfängen der modernen Darmchirurgie hat man die freien Enden einfach wieder zusammengeknüpft.

„Vor 30, 40 Jahren etwa kamen dann Klammernahtgeräte zum Einsatz, die beiden Darmenden werden mit Titanklammern verbunden“, berichtet Chirurg Bernhard Dauser, Oberarzt am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien. „Je näher Anastomosen beim Schließmuskel liegen, desto größer ist das Risiko, dass sie wieder aufreißen. Man spricht dann von einer Dehiszenz“, weiß Dauser. Die ganz große Gefahr dabei: Der Darminhalt kann in die freie Bauchhöhle gelangen und zu schweren Infektionen führen.

Kein Fremdmaterial im Körper

Das Risiko einer Dehiszenz und einer dadurch bedingten abermaligen Operation kann durch die Verwendung eines Colon-Rings reduziert werden. „Dabei wird weder genäht noch geklammert, der Colon-Ring wird um die beiden Darmenden gelegt und die werden dann mittels Kompression zusam-

mengehalten“, detailliert Dauser. Nach der Heilung, also nach sieben bis zehn Tagen, wird der Ring auf natürlichem Weg ausgeschieden. „Rund 25 Prozent der Patienten bemerken das, beim Rest geht der Ring ganz unbemerkt ab.“ Es bleibt also kein fremdes Material im Körper. „Das bringt den weiteren Vorteil, dass es seltener zu Entzündungen kommt.“

Eine weitere Erleichterung stellt die geringere Narbenbildung am Darm dar. „Dadurch bleibt der Darmdurchmesser deutlich größer, da die geringe Narbenbildung das Risiko einer Einengung senkt“, betonte der französische Darmspezialist Abe Fingerhut bei einem Symposium. Dauser sekundiert: „Der Darmdurchmesser ist nach Abgang des Colon-Rings um bis zu neun Millimeter größer als bei Klammernähten.“ So könnten auch Probleme bei der Stuhleerung minimiert werden. Freilich, so Dauser, ein „Wunderwerk-

zeug“ sei auch der Colon-Ring nicht, die Gefahr des Wiederaufreißen sei auch nicht gleich null und immer funktioniere diese Technik auch nicht. „Bei Patienten, bei denen temporär ein künstlicher Ausgang gelegt werden muss, können wir den Darmring derzeit nicht einsetzen“, betont Andreas Shamihyeh, Leiter der 2. chirurgischen Abteilung am AKH Linz. Und bei allen anderen Patienten sei die Technik noch immer absolute Expertensache, erfordere also viel Können und Erfahrung.

Dauser: „An unserer chirurgischen Abteilung wurden unter der Leitung von Professor Friedrich Herbst bereits mehr als 180 solcher Eingriffe vorgenommen. Es wird sicher noch eine Weile dauern, bis die neue Operationsmethode ihren Eingang in den Routinebetrieb gefunden hat. Aber ich bin überzeugt, dass sich der Colon-Ring bei bestimmten Krankheitsbildern behaupten wird.“

Tipps & Termine

Veranstaltungsreihe: Aktiv dem Burn-out vorbeugen

Wie man dem Burn-out aktiv vorbeugen kann, wird nun in laufenden Veranstaltungen im Institut für Energiearbeit in Wien gezeigt. Am 31. Jänner beginnt die Reihe mit „Aktive Burn-out-Prophylaxe“ (ganztägig; 220 €). © 01/408 54 55, www.energie-institut.com.

Für Geist und Körper: Malmeditation und Yoga

Neben Kursen und Workshops für Malmeditation bietet der Kunsttherapeut und Yogalehrer Alexander Charistos in Wien 2 nun auch Hatha-Yoga-Kurse an (Dienstag abends; Zehnerblock 120 €). © 0664/527 77 00, www.das-studio-im2ten.at.

Impressum: Gesundheit

Redaktion: Claudia Richter T: 01/51414-347
E-Mail: claudia.richter@diepresse.com
Anzeigen: Renate Heiser-Fischer T: 01/51414-637
E-Mail: renate.heiser-fischer@diepresse.com

Die Gesundheit im Internet
DiePresse.com/gesundheit