



Immunmodulierende Kräuter und Gewürze

Claudia Ritter

Gewürze und Würzkräuter gehören zu den ältesten Handels-
gütern der Welt und galten bis vor wenigen Jahrhunderten
noch als wertvolle und begehrte Kostbarkeiten, die zum Teil mit
Gold aufgewogen wurden. Von der Antike bis in die heutige Zeit
hinein wurden sie nicht nur als wohlschmeckende Speisezusatz,
sondern immer auch als Heilmittel betrachtet. Ernährung dien-
te vor allem in alten Zeiten immer auch zum Zweck der Er-
haltung der Gesundheit.

Die alten Gelehrten wussten, dass es zwischen Ernährung und
Pflanzenheilkunde fließende Übergänge gibt. Viele von uns ah-
nen, dass Gewürze und Würzkräuter sowohl Körper, Geist als
auch der Seele helfen, aus eigener Kraft und nebenwirkungs-
arm wieder in Balance zu kommen. Die moderne Arzneimittelfor-
schung hat nun erkannt, welch großes Potenzial in den
pflanzlichen Heilmitteln ruht. Ihr Heilpotenzial ist umfangreich:
Fast alle Gewürze und Würzkräuter haben verdauungsregulie-
rende, viele antimikrobielle, manche entzündungshemmende,
sedierende, schmerzlindernde oder auch eine lokalanästheti-
sche Wirkung. In diesem Artikel wollen wir uns schwerpunkt-
mäßig mit der immunmodulierenden Wirkung von Kräutern und
Gewürzen befassen. Zunächst muss der Begriff „immunmodu-
lierend“ oder „Immunmodulation“ jedoch genauer definiert
werden.

Immunmodulation: Wie funktioniert sie?

Unser Immunsystem ist ein komplexes, aber perfekt abge-
stimmtes Netzwerk aus Organen (Knochenmark, Thymus, Milz,
Mandeln, Lymphknoten, Darm), einem Gefäßsystem (Lymph-
bahnen), speziellen weißen Blutzellen = Leukozyten (Granulo-
zyten, Makrophagen, Lymphozyten mit natürlichen Killerzellen)
und Botenstoffen (Interleukine, Interferone, Tumor-Nekrose-
Faktoren). Dieses Netzwerk ist mit einer Waage vergleichbar,
die viele Waagschalen hat.

Das Immunsystem arbeitet rund um die Uhr, wehrt krankma-
chende Viren und Bakterien ab, beseitigt Fremdstoffe,
Gifte oder virusinfizierte Zellen, toleriert aber körpereigene
Strukturen. Die unspezifische – das heißt angeborene – Ab-
wehr ist die erste Instanz, die bei einer Immunabwehr tätig
wird, die spezifische oder erworbene Abwehr kommt dann zum
Zug, wenn es um die „maßgeschneiderte“ Arbeit mit Krank-
heitserregern geht. Generell gilt, dass ein schwaches Immun-
system zu häufigen Erkrankungen wie grippalen Infekten führt.
Ein zu stark reagierendes Immunsystem hingegen kann Auslö-
ser von Allergien oder Autoimmunerkrankungen sein. Hier
kommt nun der Begriff Immunmodulation zum Tragen. Darun-
ter versteht man die teilweise Neuausrichtung der Immun-



antwort. Das Ziel von Immunmodulatoren ist es, die Immunbalance wieder herzustellen und so die natürliche Funktion des Immunsystems zu unterstützen, indem unerwünschte Immunantworten gedämpft und erwünschte Immunantworten ange regert werden. In diesem Artikel habe ich eine Auswahl an immunmodulierenden Gewürzen und Würzkräutern für Sie zusammengestellt.

Kräuter und Gewürze für das Immunsystem im Überblick

Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*)

Die scharf-fruchtigen und leicht bitteren Blütenknospen der Gewürznelke sind Bestandteil so gut wie jeder Lebkuchen- oder Punschrezeptur. Aber auch in der Heilkunde haben die braunen Knospen zahlreiche Anwendungsgebiete. Ärzte der ayurvedischen und Traditionellen Chinesischen Medizin kennen ihre keimhemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften schon lange. Brechreiz, Blähungen, Durchfall und Krämpfe in den Atemwegen sind nur einige Indikationen. In unserem Kulturkreis ist Nelkenöl vor allem zur Behandlung von Zahnschmerzen bekannt. Nicht zufällig sind Nelken ein Gewürz, das gerne in der kalten Weihnachtszeit auf den Tisch kommt. Denn sie wärmen von innen und sorgen für eine gute Durchblutung aller Organe. Sie zählen zu den kräftigenden Mitteln und sind ein scharfes Tonikum und deshalb hilfreich bei Erschöpfungszuständen.



© margo7999 - 123rf.com

Das Aroma der Gewürznelke wird in erster Linie durch den Gehalt an ätherischem Öl bestimmt. Hauptbestandteil ist Eugenol, in geringerer Menge kommt auch Isoeugenol vor. Weitere Inhaltsstoffe sind Cumarine und Tannine, Flavonoide (Quercetin, Kaempferol), Phenolverbindungen und geringe Mengen fettes Öl. Nelkenöl wirkt nachweislich schmerzhemmend, örtlich betäubend und antimikrobiell. Aufgrund von Erfahrungsberichten und mehrerer Studien kann von immunmodulatorischen Eigenschaften ausgegangen werden, für die insbesondere Eugenol verantwortlich gemacht wird.

Ingwer (*Zingiber officinale*)

Die scharfe Ingwerknolle gilt mittlerweile als Allzweckwaffe in der Küche und in der Heilkunde. In der Traditionellen Chinesischen (TCM) und indischen Medizin (Ayurveda) gilt Ingwer seit Jahrhunderten als den Körper von innen wärmendes Heilmittel. Die moderne Schulmedizin hat erst in jüngster Zeit damit begonnen, die medizinischen Eigenschaften von Ingwer zu erfor-

schsen. Die bisher veröffentlichten Studien fanden insbesondere eine Wirksamkeit gegen Reisekrankheit sowie andere Formen von Übelkeit und Erbrechen. Weitere Studien liefern erste Hinweise, dass Ingwer Periodenschmerzen, Muskelschmerzen oder Schmerzen bei Arthrose lindern kann und auch bei Diabetes hilfreich ist. Zudem hat Ingwer antivirale und antibakterielle Eigenschaften, die bei der Behandlung verschiedener mikrobieller Infekte helfen können, insbesondere bei Erkältungskrankheiten. In Krebsstudien wurde gezeigt, dass Ingwer den Zelltod (Apoptose) bei mehreren Krebsarten stimuliert, darunter Eierstock-, Dickdarm-, Brustkrebs, Gebärmutterhals- und Prostatakrebs. Die klinischen Studien zur Wirksamkeit und Vorbeugung bei Krebserkrankungen laufen jedoch noch.

Rund 160 biologisch aktive Inhaltsstoffe des Ingwers sind bekannt. Ätherische Öle mit Zingiberen, Zingiberol und Cineole sind die Hauptgeruchsträger. Die wichtigsten bioaktiven Bestandteile von Ingwer sind die scharfen Gingerole und Shogaole, die entzündungshemmende, antioxidative und immunmodulatorische Wirkungen fördern. Außerdem enthält das Rhizom viel Stärke, auch Schleimstoffe, Vitamin C (auch Vitamin C ist ein wichtiger Immunmodulator) und Spurenelemente (Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium). Grundsätzlich gilt beim Einkauf: Je frischer der Ingwer ist, desto wirksamer.

Knoblauch (*Allium sativum*)

Das Lauchgewächs mit dem durchdringenden Geruch ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Seine Tradition, Leiden zu lindern und die Gesundheit nachhaltig zu fördern, reicht beinahe 5000 Jahre zurück. Im Mittelalter erreichte Knoblauch gar den Ruf eines Allheilmittels. Schon lange werden Knoblauchzubereitungen zum Schutz der Gefäße verwendet. Eine Fülle an wissenschaftlicher Literatur bestätigt, dass Knoblauch zur Vermeidung und Therapiebegleitung bei altersbedingten Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, erhöhten Blutfettwerten, bei erhöhtem LDL-Cholesterinspiegel und zur Vorbeugung von Thrombosen sowie bei gefäßbedingten Erektionsstörungen wie auch bei allen Formen von Bluthochdruck empfohlen werden kann.



© engdao - 123rf.com

Eine antidiabetische Wirkung wurde bereits in einigen alten medizinischen Quellen beschrieben und ist nun bestätigt. Die Kombination von Metformin und Knoblauch führt zu einer stärkeren Reduzierung des Nüchternblutzuckers als die alleinige Gabe von Metformin. Es gilt als gesichert, dass Knoblauch viele bioaktive Verbindungen enthält, ein immunmodulatorisches

Wirkspektrum hat, stark antibakteriell, antiviral und pilzhemmend wirkt. Der regelmäßige Knoblauchverzehr kann das Auftreten und die Schwere von Erkältungen und Grippe verringern und die Funktionen des Immunsystems beim Menschen verbessern. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die dem pflanzlichen Antibiotikum Knoblauch das hemmende Wachstum von zum Teil multiresistenten Keimen wie Staphylokokken, Salmonellen, Listerien, *Helicobacter pylori*, aber auch Viren (Herpes-Viren) oder dem Hefepilz *Candida* bestätigen. Jedoch gilt zu beachten, dass durch starkes Erhitzen die antimikrobielle Wirkung des Knoblauchs größtenteils verloren geht.

Knoblauchzwiebeln enthalten Speicherkohlenhydrate (insbesondere Fructane), sowie Spurenelemente (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Jod, reichlich Selen) und Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C und Flavonoide. Viele der therapeutischen Wirkungen werden einer Substanz namens „Allicin“ zugeschrieben, der wichtigsten natürlichen Schwefelverbindung, die beim Zerdrücken von Knoblauch freigesetzt wird.

Verwenden Sie Knoblauch für Heilzwecke stets frisch oder als Frischpflanzensaft, da durch Hitzeeinwirkung das Enzym Alliinase inaktiviert wird. Im Handel gibt es einige geruchsfreie oder -arme Präparate, die sich jedoch in der Praxis als weniger wirksam zeigten.

Kurkuma/Gelbwurz (*Curcuma longa*)

Seit etwa 5000 Jahren findet Kurkuma in den Heiltraditionen des Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vielfältige Verwendung. Für Menschen mit Verdauungsproblemen ist Kurkuma wegen seiner wohltuenden Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt ein idealer Begleiter. Insbesondere ist Kurkuma bekannt durch seine schützende Wirkung auf die Leber. Die Gelbwurz fördert die Leberaktivität und die Gallenproduktion, was der Fettverdauung zugutekommt. Im Zusammenhang mit der Leber- und Darmgesundheit gibt es auch eine Beziehung zur Psyche: Sind die Leber- und Darmfunktion gestört, leidet der Mensch unter chronischer Müdigkeit, Melancholie bis hin zu Depression. Das gesamte Verdauungssystem steht über das vegetative Nervensystem in Beziehung zu unseren Gemütszuständen.

Kurkuma schützt die Gefäßwände, senkt erhöhte Blutfett- und Cholesterinwerte, beugt so Herzinfarkten wie auch Schlaganfällen vor und verhindert ein Verklumpen von Blutplättchen.

Zusammenfassend kann von entzündungshemmenden, kortisonähnlichen, antibakteriellen, krampflösenden, galletreibenden, leberschonenden und stoffwechsellanregenden Eigenschaften ausgegangen werden. Seit einigen Jahrzehnten ist Kurkuma Gegenstand der Forschung. Das Polyphenol Curcumin ist der wichtigste pharmakologisch wirkende Inhaltsstoff und möglicherweise auch der intensivste wissenschaftlich un-

tersuchte Naturstoff überhaupt. Er wirkt auf verschiedenen Signalwegen; der bedeutendste Mechanismus ist seine entzündungshemmende Wirkung. Antioxidative und immunmodulatorische Eigenschaften sind durch mehrere Studien bestätigt.



Kurkuma enthält zwischen drei bis acht Prozent Curcumin, das wiederum zu rund 77 Prozent aus Curcumin I, zu 17 Prozent aus Curcumin II und zu drei Prozent aus Curcumin III besteht. Hinzu kommen beachtliche Mengen an Stärke (bis zu 60 %) sowie Flavonoide, ätherisches Öl (darunter Zingiberol, Curcumol), Bitterstoffe, die Vitamine B₆ und C sowie Mineralstoffe (Zink, Selen, Eisen, Mangan, Kalium, Kalzium und Magnesium).

Mein Küchentipp: Kurkuma ist eher fett- als wasserlöslich, weshalb die Zugabe von Butter oder Bratölen bei der Zubereitung von Speisen günstig ist.

Lorbeer (*Laurus nobilis*)

Lorbeer kennt man als „Suppenblatt“ und um Soßen und Eintöpfe damit zu würzen. In guter Qualität sind die Blätter grün, trocken, stielfrei und nicht zerbrochen. Das wärmende Gewürz regt die Produktion von Speichel- und Magensaft an und lindert so Völlegefühl, Magendrücken, Übelkeit und Blähungen. Ergebnisse mehrerer Studien zeigen, dass Lorbeerblattextrakte einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel haben und sich die Regeneration von Pankreasinseln verbessert und normalisiert. Tatsächlich verwendet man in der Volksmedizin der Heimatländer schon lange Lorbeer, um die Zuckerkrankheit besser unter Kontrolle zu bekommen. Bestandteile des ätherischen Öls wie Cineol lösen Schleim, erleichtern dadurch das Abhusten und unterstützen so den Abheilungsprozess in den Bronchien.

Äußerlich angewandt eignen sich zerstoßene und mit Öl vermischte Blätter bei Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates wie Stauchungen, Zerrungen, Muskelkater und rheumatische Beschwerden, zum Beispiel bei arthritischen Schmerzen, aber auch bei Kopfschmerzen und Insektenstichen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Lorbeer ein natürliches entzündungshemmendes Mittel mit immunmodulatorischen Eigenschaften ist.

Wie bei jedem Naturprodukt schwankt auch bei Lorbeerblättern die Konzentration an Inhaltsstoffen. Im Herbst haben sie den höchsten Gehalt an ätherischem Öl von bis zu zehn Prozent; während des restlichen Jahres zwischen 0,8 und 4 Prozent. Cineol und Eukalyptusöl sowie Terpeneol, Pinen, Citral und Geraniol sind wertgebende Bestandteile. Zudem sind Alkaloide, Flavonoide (z. B. das antioxidativ wirkende Rutin), Gerb- und Bitterstoffe, Procyanidine und Vitamin C enthalten.

Majoran (*Origanum majorana*)

Die meisten kennen Majoran als Suppen- oder Wurstkraut, weil es Deftiges leichter verdauen lässt. Dabei ist der würzige Majoran ein traditionelles Heilkraut, insbesondere ein Frauenheil-



kraut. Majoran enthält ätherische Öle. Diese durchbluten, wärmen und entkrampfen den Körper.

Die Erfahrungsheilkunde nutzt Majoran schon lange, um Stoffwechselforgänge in Schwung zu bringen. Nicht zufällig wird Majoran zu schwer verdaulichen und fetten Speisen gegeben, um sie bekömmlicher zu machen. Die ätherischen Öle und Bitterstoffe verbessern die Funktion der Leber, haben fettabbauende Eigenschaften; sie regen die Sekretion von Galle und Magensäure an und verhelfen so zu einer geregelten Verdauung. Einige Stoffe des ätherischen Öls wie das

Thymol haben eine stark desinfizierende

Wirkung, sodass Infektionen, vor allem Entzündungen im Naseneingang, in Schach gehalten werden.

Insbesondere haben sie eine reinigende Wirkung auf den Dickdarm und können so einer Fehlbesiedelung des Darms mit dem Hefepilz *Candida albicans* entgegenwirken.

Klima und Bodenbeschaffenheit beeinflussen die Konzentration des ätherischen Öls.

Je mehr Sonne und Wärme das Kraut tankt, desto mehr ätherische Öle wird die Pflanze bilden.

Es enthält Sabinen, Terpinen und Carvacrol und einige Sorten auch Thymol.

Im Kraut finden sich außerdem Bitter- und Gerbstoffe wie die Rosmarinsäure, Phenole (Hydrochinon), antioxidativ wirkende Flavonoide (Hesperetin), desinfizierendes Arbutin, schleimlösende Saponine sowie Triterpene wie Oleanol- und Ursolsäure.

Im Kraut finden sich außerdem Bitter- und Gerbstoffe wie die Rosmarinsäure, Phenole (Hydrochinon), antioxidativ wirkende Flavonoide (Hesperetin), desinfizierendes Arbutin, schleimlösende Saponine sowie Triterpene wie Oleanol- und Ursolsäure.

Im Kraut finden sich außerdem Bitter- und Gerbstoffe wie die Rosmarinsäure, Phenole (Hydrochinon), antioxidativ wirkende Flavonoide (Hesperetin), desinfizierendes Arbutin, schleimlösende Saponine sowie Triterpene wie Oleanol- und Ursolsäure.

Im Kraut finden sich außerdem Bitter- und Gerbstoffe wie die Rosmarinsäure, Phenole (Hydrochinon), antioxidativ wirkende Flavonoide (Hesperetin), desinfizierendes Arbutin, schleimlösende Saponine sowie Triterpene wie Oleanol- und Ursolsäure.

Im Kraut finden sich außerdem Bitter- und Gerbstoffe wie die Rosmarinsäure, Phenole (Hydrochinon), antioxidativ wirkende Flavonoide (Hesperetin), desinfizierendes Arbutin, schleimlösende Saponine sowie Triterpene wie Oleanol- und Ursolsäure.

Im Kraut finden sich außerdem Bitter- und Gerbstoffe wie die Rosmarinsäure, Phenole (Hydrochinon), antioxidativ wirkende Flavonoide (Hesperetin), desinfizierendes Arbutin, schleimlösende Saponine sowie Triterpene wie Oleanol- und Ursolsäure.

Im Kraut finden sich außerdem Bitter- und Gerbstoffe wie die Rosmarinsäure, Phenole (Hydrochinon), antioxidativ wirkende Flavonoide (Hesperetin), desinfizierendes Arbutin, schleimlösende Saponine sowie Triterpene wie Oleanol- und Ursolsäure.

Im Kraut finden sich außerdem Bitter- und Gerbstoffe wie die Rosmarinsäure, Phenole (Hydrochinon), antioxidativ wirkende Flavonoide (Hesperetin), desinfizierendes Arbutin, schleimlösende Saponine sowie Triterpene wie Oleanol- und Ursolsäure.

Im Kraut finden sich außerdem Bitter- und Gerbstoffe wie die Rosmarinsäure, Phenole (Hydrochinon), antioxidativ wirkende Flavonoide (Hesperetin), desinfizierendes Arbutin, schleimlösende Saponine sowie Triterpene wie Oleanol- und Ursolsäure.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Von den wärmenden und belebenden Eigenschaften des Rosmarins profitieren vor allem Menschen mit wenig Energie, mit Blässe, niedrigem Blutdruck und chronischer Erschöpfung. Daraus ergibt sich, dass Rosmarinzubereitungen für Menschen mit hohem Blutdruck, Hitzewallungen und Schlafstörungen ungeeignet sind.

Auf körperlicher Ebene stärkt Rosmarin das Herz-Kreislauf-System, indem er die Durchblutung der Herzkranzgefäße unterstützt, er regt den Gallefluss und die Leberfunktion sowie die Bildung der Verdauungssäfte an, weckt den Appetit, lindert Blähungen, Darmträgheit wie auch Krämpfe. Äußerlich werden Rosmarinzubereitungen auch genutzt, um das Haarwachstum anzuregen. Es wird ferner als Badezusatz (Rosmarinblätter/Rosmarinöl) oder als Einreibung (Rosmarinöl) unterstützend bei leichten Muskel- und Gelenkschmerzen sowie bei leichten Kreislaufbeschwerden angewendet (HPMC-Monografie).

Einige seiner aromatischen Stoffe hemmen Darmbakterien und -pilze, andere Staphylokokken (*Staphylococcus aureus* und *S. epidermis*) sowie Viren (HSV Typ 1 und 2). Bewährte Anwen-

dungsbereiche sind Erkältungskrankheiten, Nasennebenhöhlen- und Mittelohrentzündungen, bakterielle Bronchitis, Pilzerkrankungen und Spülungen im Mund- und Rachenraum. Aroma-Therapeuten nutzen die Wirkung von ätherischem Rosmarinöl auf Seele und Geist, um das Bewusstsein und die Konzentration zu stärken, geistige Klarheit zu bewirken und Denkprozesse anzuregen. Zusammenfassend gibt die aktuelle Studienlage genügend Hinweise für die immunmodulatorische Wirkung von Rosmarin und seinen Hauptbestandteilen.

Inhaltsstoffe: Die nadelartigen Blätter enthalten eine komplexe Mischung aus den flüchtigen ätherischen Ölen, darunter Cineol, Borneol, Campher, Pinen, und nichtflüchtigen Komponenten wie Flavonoide, Gerbstoffe (vor allem Rosmarinsäure), Bitterstoffe, Saponine, Harze, Carnosinsäure und Carnisol, Triterpene wie Ursolsäure und Spuren von Salicylaten.

Schwarzkümmel (*Nigella sativa*)

Die Gewürz- und Heilpflanze Schwarzkümmel ist im Nahen Osten heimisch. Dort werden die Früchte als Brotzutat für Fladenbrote, als Küchengewürz und bei einer Vielzahl von Erkrankungen verwendet, beispielsweise bei Verdauungs- und Menstruationsstörungen, Lungen- und Lebererkrankungen, außerdem als harntreibendes Mittel und zur Förderung der Milchbildung.

Vor allem in der traditionellen asiatischen, arabischen und afrikanischen Heilkunde werden Schwarzkümmelsamen wie auch Schwarzkümmelöl verwendet. Viele Immunologen empfehlen Schwarzkümmelöl und -extrakte zur Nahrungsergänzung, denn die Inhaltsstoffe sind unter anderem eine wertvolle Hilfe bei der Therapie von Allergien. Wer unter Pollenallergie, aber auch Bronchialasthma, Keuchhusten oder einer Bronchitis leidet, kann durch die tägliche Einnahme von Schwarzkümmelöl besser abhusten und auch der Hustenreiz klingt deutlich ab.

Mittlerweile ist auch wissenschaftlich bestätigt, dass Schwarzkümmelöl stark entzündungshemmend wirkt. Regelmäßige Einnahmen in Kombination mit Einreibungen bei Rheuma und Gelenksteife lindern Beschwerden wie Schmerzen sowie Hautrötungen und machen die Gelenke deutlich beweglicher.



Silnea^{IBD}

Trink- und Sondennahrung
bei chronisch entzündlichen
Darmerkrankungen

NEU

ERNÄHRUNGSTHERAPIE WEITERGEDACHT

➤ resistente Stärke –
verbessert die Darmflora



Bestellen Sie Ihre kostenlosen
Informationsmaterialien und
Muster mit dem Stichwort
„VFED“ unter
muster@metax.org.

Nähere Informationen zum
Produkt finden Sie hier:





© crispypphotos - 123rf.com

Hauptbestandteil der Schwarzkümmelfrüchte ist das fette Öl mit hellgelber Farbe. Es enthält bis zu 60 Prozent ungesättigte Linolsäure, die einfach ungesättigte Ölsäure, etwas gesättigte Palmitinsäure und Stearinsäure; außerdem lebensnotwendige Aminosäuren, Sterole (Sitosterol, Campesterol), Alkaloide (Nigellidin und Nigellicin) sowie Nigellon, Saponine, Vitamin E, Folsäure, Magnesium, Zink und Biotin. Das ätherische Öl ist für Geruch und Geschmack verantwortlich, hat eine hellgelbe Farbe und verfärbt sich bei längerer Lagerung rötlich. Hauptbestandteile sind Cymen, Pinen, Limonen und Thymochinon. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Schwarzkümmel ein wirksames entzündungshemmendes und immunmodulierendes Naturheilmittel zu sein scheint.

Thymian (*Thymus vulgaris*)

Die mediterrane Pflanze zählt in der modernen Pflanzenheilkunde zu den bekanntesten und wertvollsten Arzneipflanzen bei Erkältungskrankheiten und Infekten der Atemwege. Seine immunmodulatorischen Eigenschaften wurden in mehreren experimentellen Studien untersucht und bestätigt.

Thymian erwärmt die Luftwege, verflüssigt den Schleim und durch die Anregung des Ziliart transports in den Luftwegen wird der Auswurf gefördert. Zudem entkrampft und beruhigt er die Bronchialmuskulatur, sodass krampfartiger Husten gestillt wird. Das ätherische Öl wird teilweise über die Lungen ausgeschieden. Hier kommt zusätzlich seine antibakterielle und antivirale Wirkung gegen verschiedene Stämme des Tuberkulose-Erregers und Klebsiellen (Erreger von Lungenentzündungen) oder Viren wie das Influenza-Virus zum Tragen. Wegen dieses Zusammenspiels an Heilkräften wird Thymian auch therapiebegleitend bei Asthma, Keuchhusten und Lungenemphysem verwendet. Mit seinen entzündungshemmenden Heileigen-

schaften hat Thymian auf gereizte Schleimhäute eine beruhigende Wirkung. Bei Mund- und Rachenraumentzündungen kann er zum Gurgeln und Spülen verwendet werden.

Die Kräfte des Thymians sind vielzählig und ergänzen sich gegenseitig. Thymian wirkt auch auf den Verdauungstrakt und hat eine anregende Wirkung auf die Speichel- und Magensaftsekretion. Durch seine ätherischen Öle werden verschiedene Bakterien wie der Magenkeim *Helicobacter pylori* und Darmpilze (z. B. *Candida albicans*) im Wachstum gehindert. Deshalb wird er auch bei Völlegefühl, Darmträgheit, Appetitlosigkeit, Blähungen und Magen-Darm-Infekten verwendet. Ebenso kann er bei beginnender bakterieller Blasenentzündung hilfreich sein, zumal er auch harntreibende Komponenten hat. Als Jodpflanze hat Thymian auch eine milde anregende Wirkung auf die Schilddrüse. Die Hormondrüse regelt die Speicherung von Jod und bildet Schilddrüsenhormone.

In der Heilkunde sowie in der Küche wird das blühende Kraut verwendet. Sein würziger Geruch, den Sie beim Zerreiben deutlich wahrnehmen können, wird durch die ätherischen Öle mit rund 100 Komponenten verursacht. Von Bedeutung sind vor allem Thymol (es sorgt für das unverwechselbare Aroma) und Carvacrol. Beide Stoffe haben eine stark antiseptische Wirkung. Daneben finden sich auch Lamiaceen-Gerbstoffe mit entzündungshemmender Rosmarinsäure, schleimlösende Saponine, krampflösende Flavonoide, Spurenelemente wie Jod und Triterpene (Ursolsäure, Oleanolsäure).

Literatur

1. Alanzi HH, Elasbali AM, Alanzi MK, El Azab EF. Medicinal Herbs: Promising Immunomodulators for the Treatment of Infectious Diseases. *Molecules* 2023 Dec 12; 28(24): 8045
2. Boskabady MH, Khazdair MR, Memarzia A, Behrouz S, Z. Ghlamnezhad Z. Pharmacological Effects of Curcuma longa, Focused on Antiinflammatory, Antioxidant and Immunomodulatory Effects, 1–27. In: *Science of Spices and Culinary Herbs*. Vol. 4. Bentham Science Publishers; 2021
3. Dibazar SP, Fateh S, Daneshmandi S. Clove (*Syzygium aromaticum*) ingredients affect lymphocyte subtypes expansion and cytokine profile responses: An in vitro evaluation. *J Food Drug Anal* 2014 Dec; 22(4): 448–454
4. El Faqr O et al. Phytochemical characterization and immunomodulatory effects of aqueous, ethanolic extracts and essential oil of *Syzygium aromaticum* L. on human neutrophils. *Scientific African*, Vol 18; November 2022
5. Moutina M, Habti N, Badou A. In Vitro and In Vivo Immunomodulator Activities of *Allium sativum* L. *Evid Based Complement Alternat Med* 2018 Jun 12; 2018: 4984659
6. Karaoğlu Ö, Firat EÖ, Kaylon KB, Ros E, Alasalvar C. Immunomodulatory effects of selected medicinal herbs and their essential oils: A comprehensive review. *Journal of Functional Foods* 2022; 94: 105108
7. Ritter C. *Gewürze und Würzkräuter als Heilmittel*. Hamburg: Nikol Verlag; 2022
8. Ritter C. *Immunsystem stärken mit Heilpflanzen aus Natur und Garten*. Stuttgart: Ulmer Verlag; 2022
9. Wang S et al. *Origanum majorana* L. A Nutritional Supplement With Immunomodulatory Effects. *Front Nutr* 2021 Sep 22; 8: 748031. doi: 10.3389/fnut.2021

Claudia Ritter, Heilpraktikerin, Autorin, Weiden

Mitglied der Kommission E, einer wissenschaftlichen Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in Deutschland.