

Thymian

Thymus vulgaris

Lippenblütler (Lamiaceae)

weitere Namen	Bienenkraut, Gundelkraut, Wurstkraut, römischer Quendel, Duftholz
Standort	durchlässiger Boden, volle Sonne
Pflanzenhöhe	bis 25 cm
Blütenfarbe	rosa bis violett
Blütezeit	Mai bis September
Inhaltsstoffe	Thymol, ätherisches Öl, Borneol, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Saponine, Eisen
Heilwirkungen	antiseptisch, auswurfördernd, krampflösend, schleimlösend, harn-treibend, wurmwidrig, durchfallhemmend, kräftigend, nervenstärkend, beruhigend bei Reizungen der Atemwege
Magisches	Quendel und Thymian wirken ähnlich und haben dieselbe Bedeutung. Thymiankränze schützen vor Blitzschlag. Der am Johannistag gesammelte Thymian wird gebärenden Frauen ins Bett gelegt. Thymian ist auch in einem Öl enthalten, mit dem man die Fähigkeit, Feen zu erblicken, erwerben kann. Ein Rezept von 1660 besagt: „Zuerst muss wilder Thymian gepflückt werden auf der Hügelseite wo Feen zu finden sind. Dann nehme man einen Schoppen Salatöl, reinige es mit Rosenwasser solange, bis das Öl weiß wird, fülle es dann in eine Glasphiole, gebe den Thymian, Knospen von Stockrosen und junge Haselnussfrüchte dazu. Dann nehme man das Gras eines Feen-Thrones (= Ameisenhügels), füge alles zu dem Öl im Glas, lasse es drei Tage in der Sonne ziehen und verwahre es anschließend für den Gebrauch.“ Dieses Rezept soll auch gegen Schüchternheit empfohlen worden sein.
Verwendung	Mit frischen oder getrockneten Blättern werden Fleisch, Füllungen, Gemüse, Salate, Suppen und fette Gerichte gewürzt. Thymian ist eine Eisenpflanze. Bei Eisenmangel bzw. bei einer gestörten Eisenaufnahme kann mit dieser Einschleuserpflanze dem Körper die Eisenresorption erleichtert werden.



Einen Zweig Thymian, Rosmarin, Salbei oder Majoran, je nachdem, was greifbar ist, kann man zwischen frische Fleischstücke legen. Das Fleisch bleibt länger frisch. Wie groß die antiseptischen Kräfte des Thymians sind, wird an diesem Beispiel deutlich: Eine wässrige Lösung des ätherischen Thymusöls tötet den Typhusbazillus in nur 2 Minuten ab. Eine Möglichkeit, diese Kräfte in der Küche zu nutzen, ist die Verwendung eines starken Thymianaufgusses zum Auswischen der Kühl- oder Vorratsschränke.

Bienen (die Boten der Götter) zieht Thymian magisch an! Besonders attraktiv ist ein Thymian-Hügel-Beet mit verschiedenen Thymian-Sorten als Bienenmagnet der ganz besonderen Art.

Ein Rosmarinbad empfiehlt sich zur Stärkung schwächlicher Kinder, bei Rheumabeschwerden, Hauterkrankungen und schlechtem Körpergeruch. Eine Inhalation bei Schnupfen oder einer beginnenden Erkältung macht man über einem Thymianabsud. Hat man keine Kräuter zu Hand, behilft man sich mit 2 Tropfen des ätherischen Öls im dampfenden Wasser. Bäder und Waschungen sind besonders dann hilfreich, wenn man unter durch Viren oder Bakterien hervorgerufenen Hauterscheinungen leidet z. B. Warzen. Das enthaltene Thymol dringt auch über die Haut in den Körper ein. Thymianbäder sind daher keine Dauerlösung, sondern wirklich nur in Akutfällen angebracht.

Tee aus dem Kraut wirkt bei Reizhusten, Keuchhusten und Bronchitis. Die enthaltenen Enzyme aktivieren das Immunsystem, deshalb wird Thymian immer als immunisierend beschrieben – eine Eigenschaft, die gar nicht hoch genug gelobt werden kann. Angriffe von außen werden durch das Kraut im Keim erstickt. Eine Thymiananwendung pro Winter genügt – kommt eine zweite Erkältung, probiert man es mit einem anderen Kraut. Der Volksmund sagt: „Der nächste Schnupfen kommt bestimmt, aber nicht zu dem, der Thymian nimmt!“

Das ätherische Thymianöl hat einen strahlenförmig durchwärmenden Charakter. Thymian vermittelt die notwendige Wärme, um den Schleim zu durchdringen und zu verflüssigen, die Krankheitserreger zu bekämpfen oder auch um einen kältebedingten Krampf zu lösen.

Die Tinktur wirkt bakterientötend und kann verdünnt als Einreibung bei Muskelschwäche und Krämpfen, bei Problemen der Zahnfleisch-, Mund- und Nasenschleimhaut Verwendung finden.

Thymianwein ist ein Stärkungsmittel für Schlaganfallpatienten, für Melancholiker und bei Schwächezuständen. Bei infektiösen Krankheiten des Darmes, der Lunge, der Nieren und der Blase kann man ätherisches Öl verwenden: zwei- bis dreimal täglich 5 Tropfen in Honigwasser.

Die alte Sitte, Thymian auf der Fensterbank heranzuziehen, vertreibt lästige Fliegen aus der Küche. Getrockneter Thymian, gemischt mit Estragon, Rosmarin und Minze, in ein Säckchen gefüllt und in den Kleiderschrank gelegt, hält Motten fern.

Thymian wirkt antiseptisch und vernalbungsfördernd und eignet sich daher vorzüglich zum Einsatz bei Akne. Alle Formen von Entzündungen bei unreiner Haut werden mit Thymian-Kompressen gebessert. Tee und Kompressen unterstützen den Abtransport von Schlackenstoffen und bewirken eine Stabilisierung der Zellfunktion. Massagen der Kopfhaut mit Thymian-Absud regen den Haarwuchs an.

Quellen: Siegrid Hirsch und Felix Grünberger – Die Kräuter in meinem Garten / Dieter Gaissmayer – Zauberkräuter / Maurice Mességué – Gesund und schön / Roger Kalbermatten – Pflanzliche Urtinkturen
<http://www.zauber-pflanzen.de/thymus.htm>

Die Texte in dieser Form dürfen ausschließlich für private Zwecke genutzt werden. Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – oder gewerbliche Nutzung ist NICHT erlaubt!

WildkräuterVERführungen Martina Helfert – Teckstraße 25 – 72666 Neckartailfingen