

**Echter Thymian**  
(*Thymus vulgaris* L. )

**Feld- oder Sandthymian**  
(*Thymus serpyllum*)

**Synonyme:**

*Feldthymian*: Feldkümmel, Kandlkraut, Kuddelkraut, Kümmlingskraut, Quendel, wilder Quendel

*Echter Thymian*: Bienenkraut, Demut, Gartenthymian, Gemeiner Thymian, Hühnerkohl, Römischer Thymian

(Verwechslung der Synonyme sind möglich, da sich die Bücher hier widersprechen)

**Beschreibung:**

Der Echte Thymian, ein bis zu 50 cm hoch wachsender Zwergstrauch mit verholzenden Zweigen, wird häufig in der Küche als Gewürz verwendet. Je nach Standort und Rasse der Pflanze gibt es verschiedene Typen, die sich in der Zusammensetzung ihres wertbestimmenden Anteils, dem ätherischen Öl stark voneinander unterscheiden können.

Der Sandthymian unterscheidet sich vom Echten Thymian vor allem durch seine kriechenden und sich sehr stark bewurzelnden Ausläufer, denn die meist aufsteigenden oder aufrechten Äste des Echten Thymians wurzeln niemals.

Feld- und echter Thymian sind in der Wirkung gleich.

**Sammelgut:**

*Thymus serpyllum*: Das ganze Kraut

*Thymus vulgaris*: Die ganzen, von den getrockneten Stengeln abgestreiften Blätter und Blüten,

**Sammelvorschrift:**

*Thymus serpyllum*: Blütentriebe werden in der Mittagssonne mit der Schere abgeschnitten und in dünner Schicht zum Trocknen ausgelegt. Die Droge besitzt einen angenehmen, würzigen und aromatischen Geruch und einen kräftigen, würzigen, herb-bitteren Geschmack.

*Thymus vulgaris*: Die abgestreiften Blätter und Blüten werden in dünner Schicht in einem trockenen und luftigen Raum zum Trocknen ausgebreitet. Die Droge riecht und schmeckt stark aromatisch.

**Inhaltsstoffe:**

Der Gehalt an ätherischem Öl variiert sehr stark und ist von Klima, Erntezeit und Lagerung abhängig; extreme Werte sind 0.75% und 6.5%. Die Hauptkomponenten sind die beiden terpenabgeleiteten Phenole Thymol (ca. 40%) und Carvacrol (ca. 15%). Im Winter ist der Gesamtphenolgehalt niedriger (aber fast nur Thymol), was ein schwächeres, aber auch feineres Aroma ergibt (Winterthymian); Sommerware enthält sehr viel Phenole (bis zu 70%) mit bedeutenden Carvacrolanteilen; daraus resultiert dann der stärkere und ausgiebigere Sommertymian, dessen Geschmack aber oft als gröber beurteilt wird. Weitere Inhaltsstoffe im ätherischen Öl sind Thymolmethylether (2%), sowie die Monoterpene Cineol, Cymen,  $\alpha$ -Pinen, Borneol und Ester der beiden letzteren.

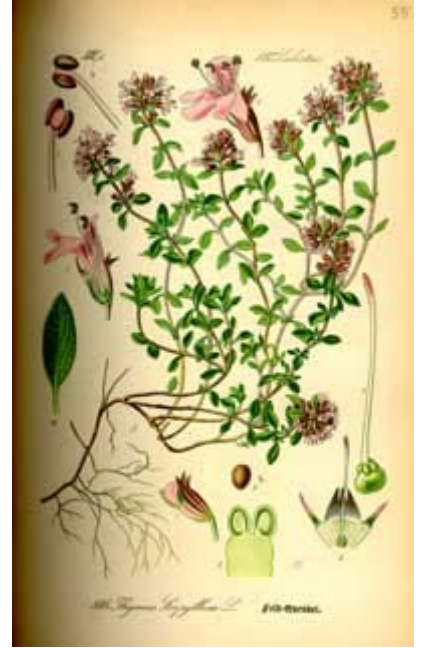
Zitronenthymianzweige (variierte Sorte) Der Zitronenthymian, *Thymus citriodorus*, enthält ein ätherisches Öl mit dem Hauptbestandteil Geraniol (bis zu 60%); weiters wurden Geranylester, Nerol und Citronellol identifiziert. Der Zitronengeruch geht auf Citral zurück (14%), und es wurden auch kleine aber nicht unbedeutende Mengen (0.5%) an Thymol gefunden. (Flavour Fragrance Journal, 10, 225, 1995)

**Anwendung:**

Beliebtes, kräftiges **Gewürz** zu gegrilltem und gedünstetem Fleisch, zu Bratkartoffeln, Hülsenfrüchten, Suppen und Rohkost. Als Tee hilfreich bei **Husten** sowie **Magen- und Darmbeschwerden**. Bei akuten Beschwerden, die länger als eine Woche andauern oder periodisch wiederkehren, wird die Rücksprache mit einem Arzt empfohlen. Vorsicht bei Menschen mit Schilddrüsenproblemen. Hier sollte man mit dem Arzt Rücksprache halten.

In der Frauenheilkunde regt Thymian den **Harnfluss** und die **Monatsblutung** an, er befördert **Fehlgeburten** und beschleunigt bei **normalen Geburten** den Austritt des Kindes aus dem Mutterleib.

Wer morgens statt einer Tasse Kaffee eine Tasse Thymian trinkt, wird bald die heilsame Wirkung verspüren: **Geistesfrische**, gutes Gefühl im **Magen**, kein **Morgenhusten** und allgemeines **Wohlgefühl**.



**Thymian-Öl** findet als Einreibung Verwendung gegen **Lähmung**, bei **Schlaganfällen**, **Multiple Sklerose**, **Muskelschwund**, **Rheumatismus** und **Verstauchungen**

Bei **Magen- und Menstruationskrämpfen**, sowie Krämpfen im Unterleib ist Thymian innerlich wie auch äußerlich zu empfehlen. Man trinkt tagsüber 2 Tassen und legt sich bei Krämpfen die in der Mittagssonne gepflückten und getrockneten Blüten und Stengel als Kräuterkissen auf. Vor dem Schlafengehen wird dieses Kissen in einer Kasserolle angewärmt und auf den Magen oder Unterleib gelegt. Bei **Geschwülsten**, **Quetschungen** sowie veraltetem **Rheuma** sind Kräuterkissen ebenfalls zu empfehlen.

Bei Erkrankungen der Luftwege, schwerster **Bronchialverschleimung** und **Bronchialasthma** oder **Keuchhusten** ist Thymian im Verein mit **Spitzwegerich** zu gleichen Teilen ein altbewährtes Mittel. Man gibt in eine Tasse heißes Wasser eine Scheibe Zitrone und einen Teelöffel. Kräuter. 1/4 Minute ziehen lassen und schluckweise heiß getrunken. Dieser Tee wird 4 - 5 Mal am Tag frisch zubereitet.

**Thymiantinktur** dient als Einreibung zur **Gliederstärkung** bei schwach entwickelten Kindern, aber auch bei Multipler Sklerose bringt sie Linderung.

Thymianbäder helfen gegen **Überreizung** und **Depressionen** und fördern einen **gesunden Schlaf**. Für ein Vollbad verwendet man 200g Kräuter. Nähere Infos.

#### **Geschichtliches:**

Ausdauernde Gewürzstaude, die schon seit dem Altertum bekannt ist. Nicht bekannt ist, ob der Thymian auch in Altertum schon als Arzneipflanze verwendet wurde. Im Mittelalter wurde Thymian bei Frauenleiden verwendet. Auch im Aberglauben spielte Thymian bei mittel- und osteuropäischen Völkern als glück bringende Pflanze eine Rolle, während sie bei abergläubigen Menschen in England und Frankreich einen schlechten Ruf hatte.