



| | |
|------------------------------------|--|
| Botanischer Name: | <i>Thymus serpyllum</i> |
| Deutscher Name: | Feldthymian, Quendel |
| Familie: | Lamiaceae (Lippenblütler) |
| Inhaltsstoffe: | Gerbstoffe (u.a. Rosmarinsäure), ätherisches Öl (u.a. Thymol, |
| Verwendete Pflanzenteile: | Cavacrol) |
| Vermehrung: | Kraut |
| Sammelzeit: | Samen |
| Zubereitung: | Mai bis August 1 Teelöffel Kraut wird mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. Mehrmals täglich 1 |
| Geschichte und Herkunft: | Tasse trinken (Tagedosis = 6 g). Der Quendel ist in ganz Europa heimisch. In der Antike wurde Quendel als wohlriechende Körperessenz genutzt, aber auch bei Geschlechtsleiden eingesetzt. Dioskurides setzte Quendel bei Schlangenbissen und Leberschwellungen ein. Weitere Anwendungsgebiete sind Husten, Blutungen, Schmerzen und Magenbeschwerden. |
| Wirkungsweise | |
| <i>Innerlich:</i> | antibakteriell, verdauungsfördernd, juckreizstillend |
| <i>Äusserlich:</i> | antibakteriell, antientzündlich |
| Verwendung in der Heilkunde | |
| <i>Innerlich:</i> | Erkältungskrankheiten, Husten, Blähungen, Appetitanregung, Menstruationskrämpfe |
| <i>Äusserlich:</i> | Infizierte Wunden, Quendelspirit (1:10 verdünnt) bei Verstauchungen |
| Verwendung in der Küche: | in Salaten, Saucen, zu Fischgerichten |
| Warnhinweise: | keine |
| Mythologischer Hintergrund: | Bei den nordischen Völkern war Quendel der Freia zugeordnet. Quendelkraut hat eine starke Beziehung zu fraulichen Dingen. Das an Johanni gesammelte Quendelkraut wurde Schwangeren als Tee bei der Niederkunft verabreicht. Auch stillenden Müttern wurde Tee aus Feldthymian gegeben. |