



Botanischer Name:	<i>Thymus vulgaris</i>
Deutscher Name:	Thymian
Familie:	Lamiaceae (Lippenblütler)
Inhaltsstoffe:	Ätherische Öle (u.a. Thymol, Borneol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	April, Mai (vor der Blüte)
Zubereitung:	1 Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. Bis 3-mal täglich eine Tasse trinken
Geschichte und Herkunft:	Thymian ist in Südeuropa, den Balkanländern und im Kaukasus beheimatet. Als alte Arzneipflanze wurde der Thymian bereits in der Antike als Arzneipflanze genutzt.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	auswurfördernd, krampflösend, schleimlösend, wurmwidrig, harntreibend
<i>Äusserlich:</i>	desinfizierend, pilztötend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Verdauungsbeschwerden, Erkältungen, Husten, Durchfall
<i>Äusserlich:</i>	Rheuma, Ekzeme, Juckreiz
Verwendung in der Küche:	in Salaten, Saucen, zu Fischgerichten, Gewürz
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	Das Wort 'Thymos' bedeutet Tapferkeit und Stärke. Im Mittelalter gaben Ritter ihrer Geliebten einen Thymianzweig zur Erinnerung, bevor sie auf die Kreuzzüge gingen. Thymianräucherungen sind üblich zur Erhöhung der Fruchtbarkeit. Als Zauberkraut soll es gegen Erdstrahlen helfen.