

Botanischer Name:	Thymus vulgaris
Deutscher Name:	Thymian
Familie:	Lamiaceae (Lippenblütler)
Inhaltsstoffe:	Ätherische Öle (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 lassen. Danach abgiessen. Bis 3-mal täglich eine Tasse trinken
Geschichte und Herkunft:	Thymian ist in Südeuropa, den Balkanländern und im Kaukasus beheimatet. Als alte Arzneipflanze wird der Thymian bereits in der Antike als Arzneipflanze genutzt.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	auswurfördernd, krampflösend, schleimlösend, wurmwidrig, harntreibend
<i>Äusserlich:</i>	<i>desinfizierend, pilztötend</i>
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Verdauungsbeschwerden, Erkältungen, Husten, Durchfall
<i>Äusserlich:</i>	<i>Rheuma, Ekzeme, Juckreiz</i>
Verwendung in der Küche:	in Salaten, Saucen, zu Fischgerichten, Gewürz
Warnhinweise:	<i>keine</i>
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 hilft es gegen Erdstrahlen.

