

Teil26 (Tracht) Pflanzen Thymian *Thymus*

Die **Thymiane** (*Thymus*) (von altgriechisch θύμος *thýmos*) sind eine Pflanzengattung in der Familie der Lippenblütengewächse. Einige Arten und ihre Sorten sind Heil- und Gewürzpflanzen.

Es handelt sich um niedrige (Halbsträucher). Die Laubblätter weisen einen glatten bis gesägten Rand auf.



Thymian ist ein mehrjähriger Halbstrauch, der nach unten hin verholzen kann (Sorte), aber in der Spitze krautig bleibt. Vermehren kann man ihn durch Aussaat im Frühjahr oder durch Stecklinge im Frühsommer. Für einen intensiven Geschmack sollte Thymian vor der Blüte geerntet und anschließend getrocknet werden. Erntezeit ist in unseren Breiten Mai bis September. Blütezeit ist von Juni bis Oktober. Thymian braucht einen gut wasserdurchlässigen Boden.

Die Heimatgebiete liegen in Afrika, Europa und gemäßigten Asien. Das Zentrum der Artenvielfalt ist der Mittelmeerraum. In Verschiedene Arten und ihre Sorten werden in Gärten und Gartenbaubetrieben angebaut. Die Thymiane bevorzugen helle und trockene Standorte mit nährstoffarmen und sandigen Böden und finden sich an Wegrändern, auf trockenen Wiesenflächen, auch auf Mauern.

Unterstützt die Verdauung fetter Speisen, passt gut zu Geflügel, Schalentieren, Wild, Lamm, Fisch, Gemüse, Kräuternessig, Kräuteröl, Suppen, Saucen, Kartoffeln und Ragouts.

Besonders in der mediterranen Küche findet Thymian breite Verwendung und gibt vielen Speisen ihren typischen Geschmack.

Thymian ist Bestandteil der Gewürzmischung Kräuter der Provence

- **Medizinische Anwendung**

- als Kräutertee mit Honig bei Bronchitis, Keuchhusten und Katarrhen der oberen Luftwege. Wirkt hustenreizstillend und verflüssigt den Schleim. Es soll in den Bronchien die Sekretproduktion und die Aktivität der Flimmerhärchen anregen.
- als Mundwasser gegen Zahnfleischentzündung
- als Gewürz oder Tee zur Unterstützung der Verdauung
- als Tee zum Lösen von Verschleimung der Nebenhöhlen
- als ätherisches Öl (je nach Sorte ein bis drei Tropfen auf 100 ml Pflanzenöl) zum Einreiben von Brust und Rücken
- als ätherisches Öl hochwirksames Desinfektionsmittel nur in hoher Verdünnung; durch Versprühen als natürliche Raumdesinfektion geeignet

Schon die Griechen benutzten Thymiane auch als Räucherpflanze. Im Mittelalter wurden Thymiane als Rauschmittel (Halluzinogen) vor allem bei religiösen Ritualen verwendet. Dabei wurde Thymiankraut auf glühende Kohle in Schalen gelegt. Das Einatmen der Blüte kann zu Benommenheit führen und beeinträchtigt die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit. Bei einer Überdosierung kann Thymian abführend wirken.

Thymiane gelten als Aphrodisiakum. Bereits die Römer wussten Thymianbäder vor Sexorgien als reizförderndes Mittel einzusetzen. Ähnlichen Einsatz fanden Thymiane auch während der Renaissance bei den Franzosen. Das Inhalieren von Thymian wird außerdem auch bei Erkältungen empfohlen.

Notizen:
