

# KRÄUTERLEXIKON



## **Thymian (*Thymus vulgaris* "compactum")**

Die Wuchsform dieses Thymians ist, wie der Name schon andeutet, kompakt. Von Juni bis August bilden sich kleine, rosa- oder lilafarbene Blüten.

### **Lebensform**

Der Thymian ist eine mehrjährige Pflanze.

### **Standort**

Thymian benötigt, um sich gut entwickeln zu können, einen trockenen, warmen Standort in sonniger Lage. Am Besten gedeiht er auf steinigen, kalkhaltigen Böden.

### **Blütezeit**

Die Blütezeit beträgt im Jahr durchschnittlich 6-8 Wochen.

### **Anwendungen in der Küche**

Thymian kann sowohl mitgekocht als auch mitgebraten werden. Weil er, vor allem im getrockneten Zustand, eine starke Würzkraft besitzt, wird er nur in kleinen Mengen den Speisen zugesetzt. Gut eignet er sich zu Kartoffelgerichten, Tomaten, Kürbis, Auberginen, Paprika, Hülsenfrüchten, zu Blatt-, Gurken-, Tomaten- und Selleriesalaten, zu Frikadellen, Fleisch, Fisch, Wild und Geflügel sowie zum Würzen von Blut- und Leberwurst, zur Füllung von Leberknödeln und Pasteten, mit Melisse und Estragon zusammen für Kräuternessig, aber auch für Braten-, Kräuter- und Wildsoßen, zum Würzen von Pizzen und zur Herstellung von Kräuterbutter sowie zur Likörherstellung und zur Zubereitung von süßen Cremes.

### **Heilwirkung**

Thymian produziert reichlich ätherisches Öl mit Bestandteilen, die verdauungsfördernd, entblähend, antiseptisch und beruhigend wirken. Als Teezubereitung wird die Heilpflanze bei Durchfall, zur Behandlung von Mund- und Rachenentzündungen sowie zur Linderung von Husten und Bronchitis verabreicht. Als Kompressen und Lotion angewandt, hilft das Heilkraut bei kleinen Wunden, Quetschungen und Geschwüren. Dem Bad zugesetzt hilft Thymianöl bei Atemwegserkrankungen, Rheuma und allgemeiner Erschöpfung.

**In der Kosmetik**

Eine wichtige Rolle spielt Thymian in der Bio-Kosmetik. Er wirkt sehr gut gegen fettige und unreine Haut. Aus dem Kraut stellt man Creme, Reinigungsmilch, Salben, hautkräftigende Kräutermayonnaisen und Gesichtswasser her.

**Aussaathinweise**

Die Samen keimen langsam innerhalb von 3-6 Wochen bei einer Temperatur von 10-15°C.