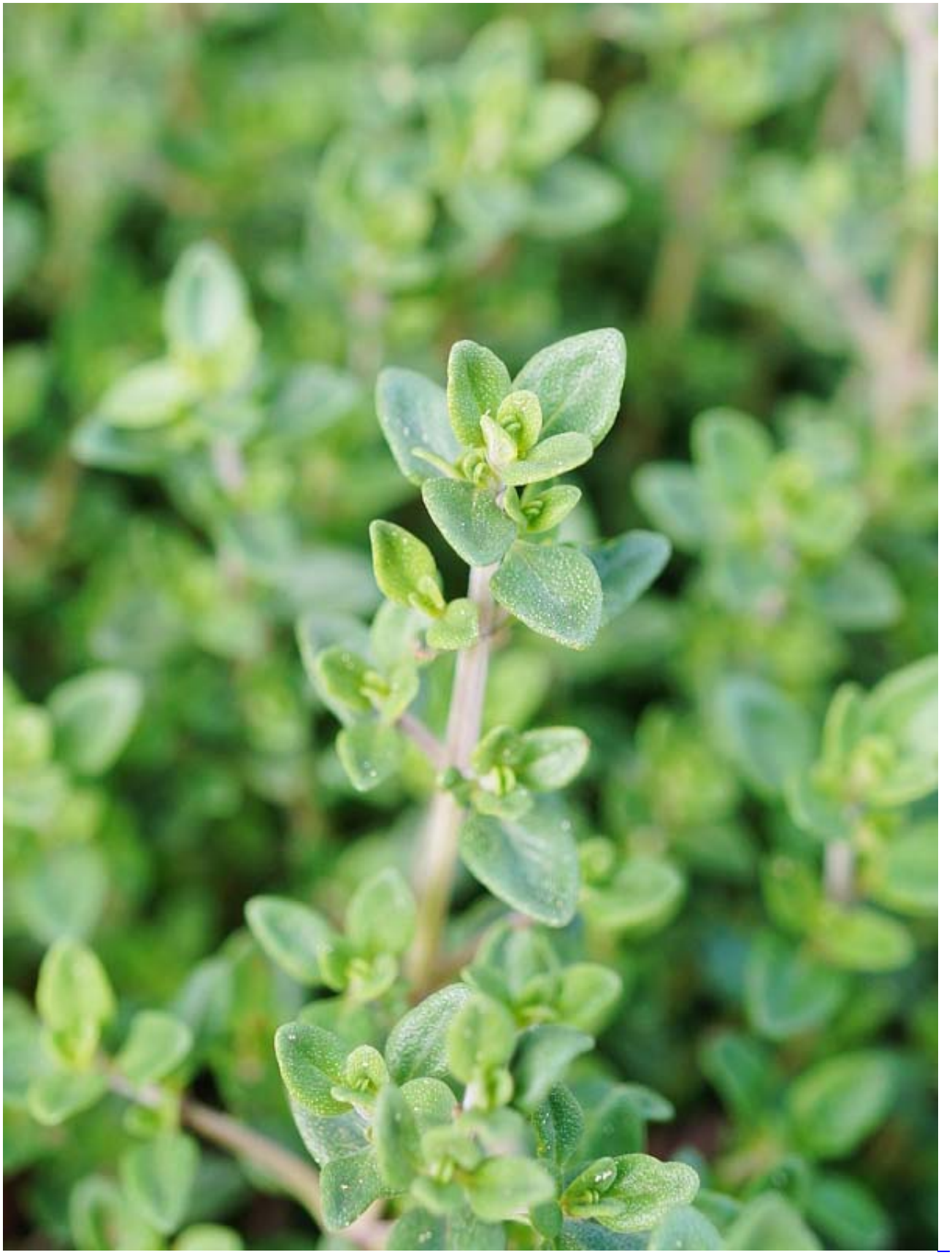
Thymian | Anbau & Verwendung

(botanisch: Thymus vulgaris)



Thymian - altbewährte Gewürz- & Heilpflanze

- **Aussaat**

Anfang Mai - bis Ende Juli

(Vorzucht unter Glas / Fensterbank ab März)

- Keimung:
  14 - 21 Tage / bei 18 - 22 °C

- **Pflanzung**
  - ab Ende April
    auf 20 x 20 cm
    (mit Winterschutzmaßnahmen ist die Pflanze mehrjährig)

- **Standort**
  - sonnig, warm und trocken
  - lockerer, kalkhaltiger und durchlässiger Gartenboden

- **Ernte**

  laufend von Mai bis Oktober

Portrait des Thymian

Der Echte Thymian mit der lateinischen Bezeichnung Thymus vulgaris L. wächst als dicht belaubter Halbstrauch bis zu 40 Zentimeter hoch.
Allein wenn der Wind die filigranen Zweige bewegt, verströmt das Gewächs einen intensiv würzigen Duft, der dem ätherischen Öl Thymol zuzuschreiben ist.

Von Mai bis Juni wartet der Thymian mit rosafarbenen bis dunkelroten Blüten auf. Auf ihnen finden sich unzählige Insekten zur Nahrungssuche ein. Die sich aus den Blüten entwickelnden Früchte bezeichnet der Fachmann als Klausen.

Echter Thymian ist altbewährtes Heil- und Würzkraut

Bereits im Mittelalter wurde dem Echten Thymian eine heilende und mythische Wirkung zugeschrieben. Nicht umsonst hefteten ihn sich die Ritter an ihre Rüstungen, um vor Krankheiten und Verletzungen geschützt zu sein. Später geriet das Heil- und Würzkraut eine Weile in Vergessenheit, bis die mediterrane Küche auch in unseren Landen Einzug hielt. Thymian würzt Fleisch- und Kartoffelgerichte, Salate, Suppen sowie Eintöpfe und auch Fischgerichte. Auch auf die Heilkräfte des mediterranen Halbstrauchs hat man sich inzwischen zurück besonnen, sind seine Blätter und Blüten doch eine Alternative zu manchem Antibiotikum.

Vorkommen, Anbau und Pflege

Ursprünglich stammt die Pflanze aus dem Mittelmeerraum, wo sie auf unbebauten Böden und in Gärten gedeiht. Auch bei uns wird sie auf Terrassen in Kübeln, auf Fensterbrettern oder im Beet kultiviert. Allerdings benötigt sie einen Winterschutz, wenn sie im Freien gehalten wird.

Als Standort bevorzugt der Thymian einen sonnigen, windgeschützten Platz.

Der Boden sollte nährstoffreich, kalkhaltig und durchlässig sein, Staunässe bekommt dem Gewächs nicht. An die Pflege stellt es keine besonderen Ansprüche.

Nach der Blüte wird der Thymian zurückgeschnitten. Dabei kann ein Rückschnitt bis ins alte Holz erfolgen. Der Halbstrauch treibt von unten her wieder neu aus.

Vermehrung von Thymian

Die Vermehrung erfolgt durch Teilung, durch Stecklinge oder Aussaat, wobei letztere Methode Geduld erfordert.
Zum Keimen benötigt die Saat Temperaturen von über 20 Grad Celsius. Daher ist es sinnvoll, die jungen Pflänzchen auf dem Fensterbrett anzuziehen oder im beheizten Gewächshaus.

Inhaltsstoffe und Anwendungsgebiete

Der Thymian enthält neben ätherischen Ölen Gerbstoffe, Flavonoide sowie weitere Substanzen. Wegen seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung wird er Teemischungen beigegeben, die gegen Harnwegsinfekte, Keuchhusten, Bronchialerkrankungen und Verdauungsstörungen wirken.
Der antiseptische Effekt lässt sich verstärken, wenn das Kraut mit der Veilchenwurzel vermengt wird.

Auch äußerlich angewendet zeigt das Kraut eine gute Wirkung. So wird es dem Gurgelwasser beigegeben, um unangenehmen Mundgeruch und Entzündungen im Mund- und Rachenraum zu beseitigen.

Im Badewasser entfaltet es seine hautreinigende Wirkung. Zugleich kann es mit heißem Wasser aufgebrüht als Gesichtswasser benutzt werden. Insbesondere die fettige und unreine Haut befreit es von Pickeln und Komedonen.

Auf eiternde Wunden aufgelegt regt es die Haut zu einer schnelleren Heilung an. Bei offenen Wunden stillt es die Blutung.

Insofern ist der Thymian in der Lage, zumindest in einigen Fällen ein Antibiotikum zu ersetzen und der Bildung von Resistenzen vorzubeugen.

Thymian erntereif

Ernte

Sammelvorschrift und Aufbewahrung

Soll der Thymian als Heilkraut verwendet werden, werden seine kleinen Blätter und Blüten geerntet, kurz bevor sich die Blüten vollständig öffnen. Die Ernte erfolgt an einem trockenen Tag.

Das Sammelgut kann frisch verwendet werden. Was nicht benötigt wird, lässt sich trocknen. Dazu hängt man es kopfüber an einem trockenen, schattigen Ort auf, zerkleinert es anschließend und lagert es in luftdichten Gefäßen dunkel.
Weniger Aromen gehen beim Einfrieren verloren. Es hat sich bewährt, die Blättchen und Blüten dazu portionsweise in Eiswürfelbehälter abzufüllen. Dann hat man sie bei Bedarf schnell parat.

Eine weitere Möglichkeit der Konservierung besteht in der Herstellung eines Kräutersalzes. Dazu wird ein Schraubglas mit einer Schicht Meersalz gefüllt. Über diese gibt man eine Schicht frische oder getrocknete Thymianblätter und -blüten, die zuvor im Mörser leicht zerstoßen wurden. Auf diese Weise wird das Glas bis an den Rand schichtweise aufgefüllt. Bevor das Kräutersalz verwendet wird, sollte es drei bis vier Wochen ruhen, damit sich die ätherischen Öle verteilen.

Verwechslungsgefahr

Zum Verwechseln ähnlich, jedoch mit noch kleineren Blättern und Blüten und nur bis zu 25 Zentimeter hoch werdend ist der Sandthymian, der im Volksmund als Quendel bekannt ist. Auch er wird als Heilkraut verwendet, allerdings hauptsächlich äußerlich und zur Inhalation.

Neben den im Echten Thymian enthaltenen Inhaltsstoffen enthält er zudem Ursolsäure, die in hoher Konzentration bei der inneren Anwendung giftig wirken kann. Der jeweilige Gehalt hängt vom Standort des Thymians ab. Je höher die Sonneneinstrahlung ist, desto stärker ist die Konzentration der Inhaltsstoffe.

Autor des Beitrages:

Frau Christien Neuhofer