



## Thymiankraut

### Drogenbezeichnung:

Herba Thymi

### Volkstüml. Namen:

Demut, Immenkraut, Kunerle, römischer oder welscher Quendl, spanisches Kudelkraut, Gartenthymian, Zimis

### Stammpflanze:

Thymus vulgaris L.

### Botan. Pflanzenfamilie:

Lippenblütler - Lamiaceae (Labiatae)

### Verwend. Pflanzenteile:

Kraut

### Herkunftsländer:

Mittel- und Südeuropa besonders Balkanländer, Südrussland, Nordafrika, Nordamerika

### Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl mit Thymol, Carvacrol und Cymen, Gerbstoff, Bitterstoff, Harz



Pflanze



Droge

### Anwendung:

Katarrhen der Atemwege, schleimlösendes Mittel, Bronchitis, Keuchhusten, Magen- Darmbeschwerden; als Spül- und Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, Mundgeruch; als Badezusatz bei Hauterkrankungen (besonders mit Juckreiz); als Gewürz für Fleisch, Bratkartoffel, Käse, Rühreier

### Zubereitung:

1 Teelöffel Thymian mit  $\frac{1}{4}$  lt. kochendem Wasser übergießen, nach 10-15 Minuten abseihen. Mehrmals täglich 1 Tasse frisch bereiteten Tee mit Honig gesüßt trinken.

Für ein Thymianbad 100 g Thymian mit 1 lt. kochendem Wasser übergießen, nach 10-15 Minuten die Flüssigkeit dem Badewasser zusetzen, Dämpfe tief einatmen.

### Besondere Warnhinweise:

Thymiandämpfe nicht über einen längeren Zeitraum und in hohen Dosen anwenden!

Zubereitungen mit Thymianöl dürfen bei Säuglingen und Kleinkindern nicht im Nasenbereich aufgetragen werden.

Reines Thymol darf nur vom Arzt verordnet werden !!!

### Tipp:

Hustenteemischung (auch bei Keuchhusten)

20,0 Thymiankraut

10,0 Schlüsselblumenwurzel

10,0 Anisfrüchte

10,0 Spitzwegerichblätter

10,0 Sonnentaukraut

Zubereitung: 1 Teelöffel Thymian mit  $\frac{1}{4}$  lt. kochendem Wasser übergießen, nach 10-15 Minuten abseihen. Mehrmals täglich 1 Tasse frisch bereiteten Tee mit Honig gesüßt trinken.