

Pflanze des Monats August

Quendel

Thymus pulegioides,
Lippenblütler, Lamiaceae



Quendel, Foto: Privat

Der August beschert uns duftende rosa bis ins pink gehende Matten aus Thymian. Bienen und Schmetterlinge umschwirren die Duftteppiche und sammeln fleißig Nektar. Der auf den ersten Blick zart wirkende Thymian entpuppt sich als recht robuste Pflanze, wächst er doch am Rande von Schotterwegen und manchmal sogar mitten darauf! Dabei handelt es sich bei den aromatischen Polstern nicht um den echten Thymian, sondern um den hier heimischen Quendel.

Beim Quendel handelt es sich um einen Halbstrauch, der eine Wuchshöhe von 5 bis 25 cm Höhe erreicht. Durch seine kriechende Wuchsform bildet der Quendel regelrechte Teppiche.

Die glatten, kräftig grünen Quendelblätter sind eiförmig, haben eine Länge von 1 bis 1,5 cm, sind kurz gestielt, am Grund bewimpert und wirken kompakt. Der vierkantige Stängel ist an den Kanten leicht behaart. Von Mai bis Oktober erscheinen die Blüten, die länglich, kugelig am Stängelende sitzen. Die in weiß, rosa oder in kräftigem pink vorkommenden trichterförmigen Blüten sind in Ringen angeordnet.

Name

Thymus (Lamiaceae): griechisch und lateinisch (thymos und thymum) von griechisch thyein = opfern (Verwendungszweck bei Rauchopfern); "Thymian"
Marienbettstroh, Quendl, Quenula, Kranzlkraut, Karwendel, wilder Zimt

Geschichte

Bevor der echte Thymian im Gepäck von Mönchen den Weg über die Alpen antrat, um in deren Klostergärten kultiviert zu werden, kannte man in unseren Breiten nur den wilden Thymian oder Quendel. Dass er ein beliebtes Heilkraut bei unseren Vorfahren war bezeugen Namen wie z.B. Bettstrohkraut. Gebärenden wurde aus Heilkräutern ein Lager hergerichtet, die in den Kräutern enthaltenen Heilstoffe sollten die Geburt erleichtern. Bräuche wie, dem Vieh am Sonnwendtag Quendel zu verfüttern, damit die Kühe mehr Milch geben deuten ebenfalls auf altes vorchristliches Brauchtum hin. Das Kranzlkraut erzählt, dass einst junge Mädchen Quendelkränze ans Zimmerfenster hängten, damit des Nachts nicht der Teufel in Gestalt eines schmucken jungen Burschen zu ihnen in die Kammer einstieg.

Verwechslung

Quendel wird häufig mit Sandthymian (*Thymus serpyllum*) verwechselt.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Harze

Heilwirkung

Beruhigend, desinfizierend, entzündungshemmend, mild krampflösend, schleimlösend, erwärmend, schweißtreibend, menstruations- und geburtsfördernd, milchbildend, kräftigend.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Bei schweren Leberschäden oder Funktionsstörungen der Schilddrüse keine Eigenbehandlung ohne ärztliche Rücksprache. Die Inhaltsstoffe Thymol und Carvacrol können bei hoher Dosierung und längerer Anwendung zu einer Verschlimmerung der oben angeführten Erkrankungen führen. Werden thymolhaltige Mundwässer über lange Zeiträume angewendet, so kann dies zu einer Beeinflussung der Schilddrüsenfunktion kommen. In der Frauenheilkunde: Thymian und Quendel wirken gebärmutteranregend und sollten in der Schwangerschaft nicht angewendet werden.

Anwendung

Innerlich:

Bronchitis, Reizhusten, Sodbrennen, leichte Magen- und Darmerkrankungen, Blähungen, Rheuma, Menstruationsfördernd Periodenkrämpfe,

äußerlich:

Dampfinhalation, Kompresse bei Husten, Bronchitis Teilbäder bei Rheuma, Gicht

Tagesdosis

4-6 g Droge,

Heilsames

Quendelwein (nach Ursel Bühring)

30g trocknes Quendelkraut mit 750 ml trockenem Weißwein übergießen und 7 Tage ziehen lassen. Danach absieben.

Mittags und abends 1 Likörglas voll trinken.

Quendelwein wirkt husten- und krampflösend und kann auch bei Menstruationsbeschwerden angewendet werden.



Quendel, Foto: Privat

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia.de