

Thymian

Die aromatisch duftende Thymianpflanze war nachweisbar schon den antiken Ägyptern bekannt. In dem berühmten „Papyrus Ebers“ (*) finden sich die Bezeichnungen „tham und thm“ für die damals in Ägypten und Palästina u.a. zur Leichenwaschung und Mumifizierung verwendeten Thymusarten. Von diesen Worten stammt vermutlich die Bezeichnung Thymian, lat. Thymus, ab. Eine ältere Auffassung, dass der Pflanzenname vom griech. „thymos“ = Kraft, Mut, oder „thymoo“ = ich reize, abgeleitet sei und sich auf die erregende, stärkende Wirkung der Pflanze bezöge, ist ebenso umstritten, wie die Ableitung von den griech. Wörtern thyein = räuchern, opfern (wegen des Wohlgeruchs der Pflanze, und weil man sie getrocknet bei Opferfeuern verwendete) und thymiama = Weihrauch.

(*) ‚Papyrus Ebers‘ ist eine altägyptische, aus dem Zeitraum von 1500 v. Chr. stammende, auf Papyrusblättern in Hieroglyphen (ägypt. Bilderschrift) geschriebene Rezeptsammlung. Sie gibt einen guten Überblick über die von den Ägyptern damals verwendeten Gewürze, Drogen und Pflanzen. Solche beschriebenen Papyrusblätter oder Papyrusrollen - hergestellt aus der Papyrusstaude „Cyperus papyrus“- wurden in Gräbern und Schutthügel antiker Dörfer und Städte gefunden. Sie konnten sich in Bodenschichten, die dem Grundwasser unerschlossen blieben, erhalten. Das Papyrus Ebers entdeckte der deutsche Ägyptologe Georg Ebers (1837-1898), der als Professor in Jena und Leipzig lehrte. Er wurde auch bekannt als Autor archäologischer Romane.

Der Quendel, Arznei-Quendel, Karwendelkraut, Wilder Thymian, Feld-Thymian, Feldkümmel, Kudelkraut, (Thymus pulegioides, Syn. Th. serpyllum)

ist die verbreitetste Wild-Thymianart. Nach alten Überlieferungen ist der Quendel in den Alpen, vor allem im Salzburger Land und in Tirol, ein „gar frommes Kräutlein“, ein Weihekraut, ein Marienkraut. In der Antike opferten die Frauen in den Tempeln Rosen und Quendel der Liebesgöttin Aphrodite. Während der Quendel nach altem Volksglauben bei den alten Germanen zuerst der Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit Freya, auch Frigga, später der aus den Märgen bekannten „Frau Holle“ geweiht war, wurde er dann im Christentum der Jungfrau Maria geweiht. Noch heute spielt der Quendel in Gebieten Bayerns als Marien- und Weihekraut eine bedeutende Rolle. Maria soll sich auf „Unser lieben Frauen Bettstroh“, einem Rasen aus Quendel, nieder-

gelassen haben. Eine alte flämische Legende berichtet, dass Maria dem Jesuskind ein Lager aus dem Wilden Thymian bereitet habe. Einer anderen Legende nach soll einst die Mutter Gottes, als sie über das Gebirge ging, sich auf Thymianpolstern, die man dort Karwendel oder Kundlkraut nennt, niedergelassen und darauf gerastet haben. In Axams in Tirol meinte man, dass die Jungfrau Maria sogar den Namen „Maria Karwendelin“ angenommen habe. Eine alte Legende erzählt auch, dass sie sich aus den duftigen Quendelblüten - dem Kranzkräut - ein Kränzlein geflochten und es bei ihrer Vermählung mit dem Heiligen Joseph auf das Haupt gesetzt habe. In vielen Gegenden Deutschlands wurden einst Quendel und Rosmarien als Kranzkräuter in den Brautkranz gewunden. Aus einem Liedervers wird die einstige Verwendung noch deutlich: „Lavendel, Myrth und Thymian, die wachsen in meinem Garten.....“ Später wurden diese Kräuter für den Brautkranz durch die Myrte abgelöst.

Nach alten Überlieferungen war es in Böhmen einstmalig Brauch, mit dem am Johannestag gepflückten Karwendel in der Christnacht die Obstbäume zu umwinden, damit sie im kommenden Jahr reichlich Frucht trügen. Nach alten Quellen sollen die Bauern im Thüringer Wald vor dem Gang zum Markt einen Thymianstengel gepflückt, ihn dreimal um den Kopf geschwungen und dabei gerufen haben: „Quandel, mach mir Handel!“ Sogar die Stadt Quedlinburg am Harz soll nach dem Quendel benannt sein. Der Thymian ist eine ausgesprochene Bienenblume. Emsigkeit und rastloser Fleiß der Immen wurden auch sinnbildlich auf den Thymian, Sinnbild der attischen Dichtkunst, übertragen. Es wird berichtet, dass der Thymian im Altertum massenhaft auf dem Berge Hymettus bei Athen, dem Lieblingsaufenthalt der Poeten, wuchs. Bei ihnen galt das Wort „nach Thymian duften“ als Lob für diejenigen von ihnen, die im attischen Stile schrieben.

Sterne schreibt in seinem Buch „Winterblumen“, dass die Damen des Mittelalters wegen der Emsigkeit der Bienen auf den Quendelstauden ihren Rittern in die Schärpen und sonstigen Abzeichen einen von Bienen umschwärmten Thymianzweig stickten. Ritter, die sich zum Kreuzzug einschifften, sollen ihrer geliebten Dame einen duftenden Thymianzweig zum Abschied, zur „liebenden Erinnerung“, überreicht haben.

Von der abwehrenden Kraft des Karwendels

Nach uraltem Volksglauben wurde der Thymian - wie auch zahlreiche andere duftenden Pflanzen - von bösen Geistern, Hexen und kriechenden Tieren gemieden. Aus diesem Grunde hing man Karwendel-Kränze in die Ställe, um das Vieh vor der Verzauberung zu schützen. Den Schafen mischte man das Kraut auch unter das Futter

gegen „Schwindel und Dummheit“. Viele Menschen, vor allem junge Mädchen, schrieben dem Quendel und anderen stark duftenden, aromatischen Kräutern wie Dost, Salbei, Raute, Fenchel, Dill, Liebstöckel eine außerordentliche, zauberabweisende apotropäische Kraft zu. In die Fenster ihrer Schlafkammern gestellt, sollte der Karwendel vor dem Bösen, dem Teufel schützen. Man erzählte sich, dass es schon vorgekommen sei, dass der Teufel in Gestalt eines schmucken, grünen Jägers zu den Mädchen fensterln gegangen sei und das erste beste Mädchen, das sich ihm zeigte, durch die Lüfte entführt habe. Hilde Sieg schrieb hierzu eine interessante Mär:

„An der Salzburger Grenze lebte einst in einem der neun einsamen Bauernhöfe bei Strub eine kleine Näherin. Vielleicht weil sie ihr Handwerk so gut verstand, war sie überaus eitel. Kein Kleid war ihr gut und prachtvoll genug; ja, am liebsten hätte sie sich mit lauter Gold und Silber geschmückt. Sie war aber auch so schön wie ein Blümlein, und viele Burschen bewarben sich um sie; keiner aber gefiel ihr und war ihr vornehm genug gekleidet. Da kam von fernher ein fremder Knecht zu einem Bauern in die Nachbarschaft gezogen. Der besaß eine Jacke vom feinsten Tuch mit großen Silberknöpfen und um seinen Hut trug er eine goldene Schnur. Das gefiel der kleinen Näherin gar wohl, und das Gwand schien ihr verschwenderisch genug. So waren ihre Gedanken vorn Morgen bis zum Abend bei dem schmucken Burschen; und bald kamen sie überein, in die weite Welt zu wandern und ein schönes, freies Leben in Saus und Braus zu führen. Die Nacht wurde bestimmt, in der der Knecht das schöne Dirnlein abholen wollte. Es hatte aber eine Mutter, die den fremden Mann mit seinen unheimlichen, schwarzen Augen durchaus nicht leiden mochte und ihm auch nicht traute. Alle Bedenken wurden von dem Töchterlein abgewehrt. Die besorgte Mutter aber wusste sich zu helfen. Sie holte frisches Kundlkraut und Widritat (wahrscheinlich das kleine Moos *Polytrichum commune*, auch goldener Widertot, Widerton oder Widritat genannt) und befestigte beide Kräuter vor dem Fenster ihrer Wohnung. „Nützt's nicht, so schadet es auch nicht,“, dachte sie dabei.

Die Nacht, die zu der heimlichen Flucht bestimmt war, kam heran. Doch als der Knecht nahte, um seine kleine Näherin zu holen, blieb er wie gebannt schon in einiger Entfernung stehen, sah die Kräuter und schrie in erboster Wut: „Kundlkraut und Widritat hab'n mi um d' Nahd'rin braht!“ und damit fuhr er flammend durch die Luft davon. Das hat ein Mann gehört und gesehen, der in dieser Nacht als Botengänger unterwegs war, und so ist's bekannt geworden.“

Brauchtum

Quendel wurde auch zum Ausräuchern von Häusern

und Ställen gebraucht, um daraus den Bösen zu vertreiben. Man legte auch Karwendelbüsche in die Milch, damit sie nicht sauer oder blutig würde.

Der Pflanzenname Quendel (althochdeutsch *quenala*, *konala*; ittelhochdeutsch *quenel* und *quendel*, auch *kunel* und *kundel*) lässt sich wohl auf das griech.-lat. Wort *cunila*, *conila* zurückführen. Es ist der Name eines Lippenblütengewächses, den Plinius und Dioskurides verwenden. *Serpyllum* stammt vorn griech. *herpein* und dem lat. *serpere* = kriechen. Viele Volksnamen sind von diesem kleinen, so würzig duftenden Zwergstrauch bekannt. „Kundel- und Kudelkraut“ (Bayern, Österreich), „Kuttelkraut“ (Tirol), „Karwendel“ (Tirol, Steiermark), „Kranz'lkraut“ (Böhmerwald, Altbayern; dort werden z. T. heute noch Krönchen und Kränzchen aus Feldthymian zusammen mit dem „Hirmmelvaterbart“ = Scharfer Mauerpfeffer, *Sedum acre* geflochten und in den Fronleichnamsprozessionen als „Antlaßkranzerln“ getragen). Auf die gleiche Bedeutung gehen die Namen „Kron'1-“, „Krod'lkraut“ (im Pfälzischen) und „Herrgottlkraut“ (im Bayerischen Wald) zurück. Am Tage Mariä Himmelfahrt gehörte der Quendel in Altbayern auch in die geweihten Kräuterbüschel.

Wegen ihres würzigen Duftes heißt die Pflanze - wie auch andere aromatische Kräuter - „unser frawen bettstroe“ (bei Matthiolus), „Marikenbettstroh“ (Schieswig), „Marienbettstroh“ (Lübeck), „Liebfrauenbettstroh“ (Hessen), „Mutter Maries sengehalm“ (dänisch), „Our ladies Bedstraw“ (England), „Duschka materi“ = Seelchen der Mutter (Rußland)... Das Wort *Thymus* wurde in der Eifel zu „Deimiänche“, in Gotha zu „Dimchen“. Oft wird der Quendel auch mit den Namen anderer würziger Lippenblütengewächse benannt: „Polei“, „Feldpoleich“ (Gotha, eigentlich *Poleiminze*), „Feldmassero“ (Mittelfranken, aus *Majoran*), „Wilder Meron“ (Schwäbische Alb, ebenfalls vom Worte *Majoran*), „Geismajoran“ (Elsass). Interessant sind auch die Volksnamen, die auf den Brauch zurückgehen, Quendel in die Hühnerställe zu legen, um von den Tieren „Läuse“, Milben abzuhalten: „Kükenkömel“ = Hühnerquendel (Göttingen), „Hühnerkraut“ (Schlesien), „Hinnerquännel“ (Erzgebirge), „Hühnerquendeli“ (Baden), „Hühnerbolle“ = Hühnerpolei (Unterfranken). Auf die Würzkraft verweisen die Namen „Wohlschmecki“ (Baden) und „Wille Balsam“ (Westfalen). Ausgefallen sind die Namen „Nippelskräutchen“ (Nassau: die Pflanze wächst auf kleinen „Hippeln“ = Bodenerhebungen), „Ameisekrüttel“ (Elsass, „auf kleinen Ameisenhaufen“). „Immelkraut“ = Immen-, Bienenkraut (Elsaß) und „Junfernzucht“ (im Eisackgebiet). In Italien wird der Feld-Thyrnian „Pepolino“ genannt.

Das Kräutlein krecht...

Der Quendel ist im gesamten gemäßigten Eurasien verbreitet und auch in Nordamerika eingebürgert. Er wächst vornehmlich auf trockenen, gut besonnten, sauren bis stark alkalischen Böden vom Meeresspiegel bis zur Schneegrenze. In den italienischen Penninen ist er noch in 3300 m Seehöhe anzutreffen. Er ist in den verschiedensten Heiden, in den Dünentälern der Meeresküste, in den Macchien des Mittelmeergebietes, in Steppen und Halbwüsten. auf Felsen, Dämmen und Mauern zu finden.

In einem alten Kräuterbuch um 1500 heißt es: „Das Kräutlein krecht und Pflanzt sich auff der Erden fort mit vielen dünnen, runden und biegingen Stengeln; daran sind die langlechten Blättlein ... Bei dieser Blätter Ursprung oder Geweben stossen an der kleine Stenglein herfür zu beiden Seiten mit kleinen Blättlein. Oben an den Stengeln stehen purpurfarbene Blümlein mit weiß vermisch ... Das gantze Gewächs reucht wol und schmeckt scharff. Das Kräutlein ist sehr verbreitet an Waldrändern, Rainen und sonnigen Heiden und steigt in den Alpen hoch hinauf. “Der so weit verbreitete Quendel umfasst eine Fülle von morphologisch und auch ökologisch sehr verschiedenen Rassen und Formen:

Der Krainer Arznei-Quendel, Kärntner Quendel (*Thymus pulegioides* ssp. *carniolicus*) ist in der Krain, in Kärnten, in Tirol, Vorarlberg und in der Süd-Schweiz zu finden. Sein Stengel ist mit langen, abstehenden Haaren besetzt, die Hauptachse liegt bis zum Blütenstand am Boden. Ausläufer fehlen. Die eiförmigen langhaarigen Laubblätter sind 12 - 15 mm lang. Die unteren, stärker genervten Blätter sind etwas kleiner, rundlich-eiförmig. Der endständig rosa-violette Blütenstand der Hauptachsen ist eiförmig, zuweilen mit einem herabgerückten Scheinwirtel.

Der Frühe Quendel, Frühblühende Quendel, Kriech-Quendel (*Thymus Praecox*)

ist ein kalkliebender, kriechender, bis 10 cm hoher Zwergstrauch, der in Trockenrasen, auf steinigen Magerrasen und in Felsfluren der collinen bis alpinen Höhenstufe wächst. Diese Quendel-Art hat kahle bis beiderseits dicht behaarte, im untersten Drittel gewimperte Laubblätter. Die Seitennerven der Laubblattunterseite treten deutlich hervor. Die Pflanze blüht im Mai bis Juli. Die Blüten mit den purpurfarbenen Kronenblättern stehen in kopfigen Blütenständen.

Der Sand-Thymian (*Thymus serpyllum* ssp. *serpyllum*)

ist eine typische Sandpflanze der Ebene, die von der

Nord- und Ostseeküste in Deutschland bis etwa zur Donau, im Marchgebiet Mährens und im nordöstlichen Böhmen anzutreffen ist. In Niederösterreich ist sie auf kleinere bodensaure Sandgebiete beschränkt. Sie kommt noch im March- und unteren Thayatal vor. Im gesamten Alpengebiet fehlt diese Art. In Österreich ist der Sand-Thymian vom Aussterben bedroht und vollkommen geschützt. Ein großes Verbreitungsgebiet hat er jedoch auf den alten Dünen der ostpreußischen und litauischen Ostseeküste. Auf der Kurischen Nehrung im ehemaligen Ostpreußen bildet er dort die so charakteristischen Thymianheiden. Gesellig wächst der Thymian hier auf den kalkarmen Sanden zusammen mit dem Silbergras (*Corynephorus canescens*), mit Statice *Armeria* var. *elongata*, mit dem Sand-Tragant (*Astragalus arenarius*) u.a.

Der Sand-Thymian hat kriechende, wurzelnde Stengel mit sterilem Gipfel, die jahrelang weiterwachsen können, außerdem auch kürzere, liegende Stengel, die mit einem Blütenstand abgeschlossen sind. Die relativ kleinen, ovalen, in der Mitte breiteren Laubblätter haben meist sehr kräftige Nerven, die sich an der Spitze des Blattes zu einem kleinen Randwulst vereinigen. Die Spitze der Blätter ist abgerundet. Der Sand-Thymian hat 4-8 mm hohe, reihig gestellte rosa bis violett-rosa blühende Äste mit herabgebogenen Haaren. Der Blütenstand ist kopfig, der etwa 3,5 mm lange Blütenkelch ist unten behaart, oben kahl und an den Zähnen lang bewimpert.

Die beschriebenen Thymian-Arten kommen sehr häufig auf Ameisenhaufen vor. Das deutet auf die Verbreitung der Pflanzen durch die Ameisen hin. Man nennt diese Verbreitungsart Myrmekochorie. Blütenbesucher des Thymians sind neben anderen Insekten vornehmlich die Bienen. Es ist bei Imkern bekannt, daß die Thymian-Arten, die „Immenblumen“, eine vorzügliche, nektarreiche Bienenweide geben.

Inhaltstoffe des Wilden Thymians und ihre Nutzung in der alten Volksmedizin:

Alle wirkstoffhaltigen Pflanzenteile des Thymians, vor allem die Blätter enthalten ätherisches Öl. Die Hauptwirkstoffe sind je nach Chemotyp Thymol, Carvacrol, die Terpene u.a. Gerianol, Linalool, Thujanol. Die Einnahme großer Mengen des ätherischen Öles kann zu Reizerscheinungen im Magen- Darmkanal mit Erbrechen und Gastroenteritis und zu Vergiftungen führen. Da Vergiftungen durch die Pflanze selbst nicht möglich sind und man schon sehr früh die Wirksamkeit der in der Pflanze enthaltenen ätherischen Öle erkannte, wurde der Thymian zu einer der weit verbreitetsten Arzneipflanzen.

„Ich such nur Karwendelkraut,
Großmütterlein braucht's zum bestreichen,
An ihm steckt wunderbare Kraft,
Es stillt das Blut und Schmerzen weichen
Kocht man beim Vollmond seiene Kraft.“ (Wolff)
So heißt es in einem alten Vers.

Bereits seit der Antike ist der Quendel eine weit bekannte Heilpflanze. Reiche Bürgerinnen und Bürger Athens pflegten ihren Körper mit unterschiedlichen Salben; für jeden Körperteil benutzten sie alten Überlieferungen zufolge eine andere Salbe: für Haare und Augen Majoransalbe, für die Arme Minzensalbe, für die Brust eine phönizische, für Füße und Schenkel eine ägyptische Salbe und für den Nacken und die Knie eine Quendelsalbe.

Der römische Gelehrte, Naturforscher und Staatsmann Gaius Plinius Secundus (23-79 n. Chr.) erwähnt in seiner 37 Bücher umfassenden Naturgeschichte „Historia naturalis“, daß das damals weitverbreitetste Allheilmittel, der berühmte Theriak * des syrischen Königs Antiochus des Großen (um 200 v. Chr.) unter anderen Kräutern auch Quendel enthalten habe.

*Der mystische Theriak (griech. theriake) stammt ursprünglich aus dem alten Griechenland. Angeblich soll diese Panazee = Allheilmittel von dem griechischen Arzt Asklepiades (124-60 v. Chr.) erfunden und aus 54 Einzelbestandteilen, nach einigen Quellen sogar aus 77 Ingredienzien zusammengesetzt worden sein. Im Laufe der Zeiten wurde der Theriak nach den unterschiedlichsten Rezepturen und aus unterschiedlichsten Bestandteilen zusammengestellt. Außer dem Quendel und vielen anderen Kräutern, darunter dem aromatisch duftenden Rosmarin, den Theriakwurzeln Angelica und Pimpinella, wurden auch Opium aus der Schlafmohnpflanze (*Papaver somniferum*) und Schlangenfleisch für den Trank aus dem zu Asche verbrannten Gemisch verwendet.

Bis in das 18. Jahrhundert hinein galt Theriak als eines der bekanntesten Universal-Heilmittel. Er sollte vor allem gegen alle Gifte, auch als Gegengift gegen den Biß wilder Tiere wirksam sein. Das Rezept für den ursprünglichen Theriak war in einen Felsblock, der sich vor dem Äskulaptempel auf der griechischen Ägäisinsel Kos befand, eingemeißelt. Die am weitesten und am längsten verbreitete Rezeptur ging als „Theriaca Andromachi“ auf Andromachus (um 60 n. Chr.), den berühmten Leibarzt Kaiser Neros zurück. Populär machte dieses Allheilmittel, das später auch als Geriatrikum - gegen das Altern - benutzt wurde, vor allem der römische Arzt (griech. Abstammung) Claudius Galenos (vermutl. 129-199 n. Chr.), auch unter dem Namen Galen bekannt. Er war Leibarzt der Kaiser Markus Aurelius und Lu-

cius Verus. Seine in ca. 300 medizinischen Schriften zusammengefaßten, auf aristotelischem Gedankengut fußenden Auffassungen, beherrschten das Denken der Medizin der christlichen Welt bis in das 17. Jahrhundert hinein. In den Apotheken der barocken Fürstenhäuser im 18. Jahrhundert erlebte dieses immens teure, nur der Oberschicht des Volkes zugängliche Allheilmittel eine letzte Blütezeit. Der Theriak war fast 2000 Jahre lang im medizinischen Gebrauch. In unserer modernen Medizin ist dieses einstige Allheilmittel bedeutungslos geworden.

Der berühmte Arzt und Botaniker Otto Brunfels aus Braunfels bei Wetzlar (gestorben 1534) schrieb in seinem „Contrafayt Kreuterbuch - nach rechter vollkommener Art der alten bestberühmten Ärzte“ (1532) über die Wirkung des Rosmarins und duftender Kräuter im Theriak:

„Stercket die Memory, das ist die gedächtnuß,
behütet vor der pestilentz,
erwärmet das mark in den beynen.
Bringet die sprach herwider,
macht keck und hertzhaftig,
macht junggeschaffen,
retardiert das Alter, so man es allentag trincket,
ist ein theriacks für alles gyfft ...“

Die berühmte Hildegard von Bingen (1098-1179), die pflanzenkundige Äbtissin des Klosters Rupertsberg, verwendete den Quendel als gesundheits- und nervenstärkenden Badezusatz. Bekannt wurde auch die von ihr aus Thymian, Salbei und Zwergholunder mit Hirschtalg bereitete Salbe gegen rheumatische Beschwerden.

Im trockenen Kraut des Feld- Thymians „Herba Thymi“ ist das Quendelöl „Oleum Serpylli“ enthalten. Es wird durch Destillation des Krautes mit Wasser gewonnen. Aus dem Öl wird dann auch mit Weingeist der „Spiritus Serpylli“ und das einst sehr bekannte „Aqua benedicta“ hergestellt. Früher bildete das Kraut einen wichtigen Bestandteil der in den alten Apotheken verkauften Duftkräuter „Species aromatae“. Es wurde auch zur Herstellung eines aromatischen Gesundheitsweines „Vinum aromaticum“ und eines Mittels gegen die Hysterie „Aqua foetida antihysterica“ verwendet.

Eine wichtige Kraft

im Heilungsprozeß spielen nach Auffassung des „Vaters aller Ärzte“, des berühmten Bombastus Theophrastus Paracelsus von Hohenheim (1493-1541) neben Form und Farbe auch der Duft, der Geruch einer Pflanze, der durch die in ihr enthaltenen ätherischen Öle bedingt ist. Ein „Paracelsus-Heilmittel“ enthielt viele Duftkräuter,

darunter Rosmarien, Quendel, Basilium, Speik, Muskat, Blütenblätter von Lilien und Rosen. Die genaue Zusammensetzung und die Anteile der aromatischen Pflanzen sind heute nicht mehr bekannt.

Seit alters her wird der Thymian in Form von Tee, als Extrakt (nach einer alten Rezeptur kommen auf 1000 Teile pulverisierten Thymian 100 Teile Glycerin, 125 Teile Wasser und 75 Teile Weingeist) und zusammen mit anderen Kräutern, z.B. Kamille, Lavendel, zum Füllen von Kräuterkissen gegen Gesichts- und Gliederrose, auch gegen Kopfschmerzen genutzt. In den alten Kräuterbüchern kann man lesen, daß sein Geruch dem Hirn wohltut:

„Ein Kranz von frischem Quendel, auf das bloße Haupt gelegt, -stillet den Schmerzen und die scharpfen Stich desselbigen.“

Die Menschen schätzten den Thymian als leicht erregendes Mittel bei Magen- und Darmbeschwerden, gegen Krämpfe und Blähungen, bei Hustenreiz und Keuchhusten. Sie benutzten dieses Volksheilmittel auch zu Bädern und Einreibungen gegen Rheumatismus und Lähmungserscheinungen. Abkochungen des Quendel dienten bei Fußverstauchungen als Fußbad oder in Form von Auflagen. Gelenkschwache Kinder badete man in Wasser, dem Thymianblätter hinzugegeben waren.

Als nervenstärkendes Mittel und bei erfrorenen Gliedern wurde der Quendel auch für Bäder empfohlen. In einer alten Rezeptur heißt es dazu:

„2 Hände voll Bilsenkraut (hochgiftig!) und ebensoviel Quendel in 2 Schoppen Wasser ½ Stunde gekocht und die erfrorenen Glieder in diesen noch so warmen Absud ¼ Stunde lang gehalten, sodann herausgezogen, ohne sie abzutrocknen, und dies einige Abende hindurch wiederholt, bringt dieselben wieder zu ihrer vorigen Gesundheit.“

In Vorderindien wurde der Wilde Thymian sehr viel auch als Wurmmittel eingenommen. Sehr alt ist auch die Verwendung der Pflanze als gynäkologisches Mittel: zur Verhinderung der Menstruation und Empfängnis, als Unterlage für Wöchnerinnen im Kindbett. Der Quendelspiritus galt als vorzügliches Einreibemittel, zu stärkenden Waschungen, in Dampfform gegen rheumatisches Zahnweh.

In einem alten Kräuterbuch kann man über den Nutzen des Wilden Thymians folgendes nachlesen:

„Der Quendel erwärmt, öffnet, dringt durch und treibt. Quendel in Wein gesotten und getrunken, bringt Frauen ihre Zeit und eröffnet die Mutter; treibt den Harn und Stein, stillt das Bauchgrimmen wunderbar, heilt innere Wunden und Brüche, eröffnet Lunge, Leber und Milz; ist den Wassersüchtigen gut. Quendel mit Essig

und Honig gekocht und getrunken, hilft denen, die Blut speien; wird auch übergeschlagen, wo sich geronnenes Blut gebildet hat. Quendel mit Süßholz oder Honig, Anis und Wein gesotten, reinigt die Brust vom Schleim und stillt den kalten Harn. Der grüne Quendel als Gewürz an Speisen, stärkt die Verdauung. Wenn man Quendel sechs oder sieben Tage in Wein legt, so wird ein guter Essig daraus. Der Geruch des Quendels tut dem Gehirn wohl. Quendel mit Essig gebeizt, darnach gesotten, mit Rosenöl vermischt und über die Stirne geschlagen, nimmt das wütende Kopfweh.“

Quendel als Gewürz

Beliebt ist bis zum heutigen Tag die Verwendung des Quendel als Fleisch-, Fisch- und Suppengewürz. In einem Rezept unserer Altvorderen hieß es:

„Quendel ist zum fleisch und fischen gleich dem Petersilien beruffen.“

Verwendung findet der Quendel auch zur Herstellung von Kräuterlikören, zum Parfümieren von Seifen.

Der Echte Thymian, Garten-Thymian (Thymus vulgaris),

ist eine westmediterrane Gewürz- und Kulturpflanze, die in Felsheiden und Macchien des Mittelmeergebietes heimisch ist. Dort bildet sie den Hauptbestandteil der „Tomillares“, der westmediterranen Labiatenheiden (Labiates = Lippenblütengewächse). In Mittel- und Nordeuropa friert der dort als Gewürzpflanze gezogene Thymian im Winter in der Regel bis zum Grunde ab. Man unterscheidet heute zwei Kulturformen: den einjährigen Französischen - oder Sommerthymian und den Deutschen- oder Winterthymian, der 2-5jährig ist. Der Echte Thymian war auch den alten Griechen und Römern als Arzneimittel bekannt, so z.B. unter der Bezeichnung „thymos“ dem griechischen Arzt, Botaniker und bedeutendsten Pharnakologen der Antike Pedanios Dioskurides (1. Jhd. n. Chr.), dem Vater der wissenschaftlichen Botanik Theophrast von Eresos auf Lesbos (371-287 v. Chr.) als „Thymon heteron“, dem römischen Ackerbau-Schriftsteller Junius Moderatus Colurnella (60 n. Chr.) als „thymum“, dem neben Hippokrates bedeutendsten römisch-griechischen Arzt Galenus (129-199 n. Chr.), der das gesamte Wissen über die Heilkunde der damaligen Zeit zu einem einheitlichen System zusammenfaßte.

Über die Alpen wurde der Echte Thymian wohl erst im 11. Jahrhundert n. Chr. gebracht. In den Pflanzenlisten des 9. Jahrhunderts fehlt er. Alte Angaben in der Bibel und beim Domherren zu Regensburg und Rektor der Wiener Stefansschule Konrad von Megenberg (1309-1374) beziehen sich auf andere Pflanzen und auf den

„thymiana“ = Weihrauch. Die ersten Erwähnungen erfährt die Pflanze bei der Heiligen Hildegard von Bingen (1098-1179), der pflanzenkundigen Äbtissin des Klosters Ruppertsberg und beim scholastischen Gelehrten und späteren Bischof von Regensburg Albertus Magnus (1193-1280). Später findet man sie in den Kräuterbüchern der „Altväter der Botanik“ Bock, Gesner und Bauhinus. Viele alte Rezepturen sind in den Werken von Petrus Andreas Matthiolus (gest. 1577 an der Pest), Leibarzt des Erzherzogs und späteren Kaisers Ferdinand 1. und dessen Nachfolgers Kaiser Maximilian II. nachzulesen.

Der Echte Thymian ist ein sehr ästiger, stark verholzender, 20 bis 30 cm hoch werdender Zwergstrauch mit einer kräftigen Pfahlwurzel. Der Stengel ist aufrecht und stark verästelt. Die Laubblätter haben einen kurzen Stiel mit oberwärts meist kahler, unterseits dicht-weißfilziger, am Rande stark eingerollter Spreite. Die 3-6-blütigen Teilblütenstände bilden einen ährigen Gesamtblütenstand. Die 4-6 mm lange Krone der Einzelblüte ist hellrot, rosa bis zart-violett.

Sehr zutreffend beschreibt den Gartenthymian der Botaniker Valentini: „Thymiankraut ist ein klein staudecht Kräutlein mit vielen, kleinen, zarten, schmalen blättlein besetzt; die haben zuoberst langlechte, schuppechte köpfflein voller kleiner, schöner, leibfarber blümlein. Auf dem kraut spüret man keinen samen, denn er wächst auff den zerriebenen knöpflein oder durren verfallenen blümlein auf der erden. Die Wurtzel ist hollecht und hat kein nutzen in der Artzney...“

Der Echte Thymian, auch „Römischer Quendel“, „Welcher Quendel“ genannt, ist also zugleich Küchen- als auch Heilpflanze. Er wird in der Volksheilkunde ähnlich wie der Wilde Quendel gebraucht. Als Fisch-, Fleisch- und Suppengewürz, zur Wurstbereitung, zum Schmalz- und Fettausbraten und zu vielen anderen Würzen ist er

auch heute noch unentbehrlich. In manchen Gegenden gilt er auch heute als Hausmittel äußerlich für trockene, zerteilende Umschläge, zur Füllung von Kräuterkissen. Wenn im Volksmund einst über einzelne Pflanzen - wie hier über den Quendel- besonders viele Geschichten, Sagen und Legenden erzählt wurden, war das sicher ein Zeichen dafür, daß diese Pflanze ganz besondere „Tugenden und Kräfte“ besaß, daß sie deshalb aus der Vielzahl anderer Gewächse herausgestellt wurde, um sie nicht in Vergessenheit geraten zu lassen. Man sollte in unserer Zeit speziell all den Heilkräutern nachgehen, die in Sang und Sage besondere Erwähnung finden und sie in noch größerem Umfang zum Wohle der Menschen gründlich erforschen.

Verfasser:

Eitel-Friedrich SCHOLZ
St. Daniel 18
9635 Dellach/Gail

Foto: Sepp Lederer

