



Markusine Guthjahr

Die bäuerliche **NATUR-** Apotheke

Gesund mit traditionellen Hausmitteln



Wirkung

Verdauungsfördernd, bei Erkrankung der Atemwege

Pflanze

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*) Lippenblütler

Erntegut

Frische Blätter

Verwendung zum Würzen von

Salaten, Quark, Kräuteressig, Kräuterölen

Verwendung als Hausmittel für

Tee, Likör

Wirkung

Nervenstärkend, gegen Schlaflosigkeit, gegen Blähungen

Pflanze

Zwiebel (*Allium cepa*) Liliengewächs

Erntegut

Zwiebel und grüne Schloten

Verwendung zum Würzen von

Salaten, Suppen, Soßen, Rohkost, Fleisch, Kartoffeln, Gemüsegerichten, Quark, Käse

Verwendung als Hausmittel für

Zwiebelwein, Saft, Sirup, Tee, Packung, Inhalation

Wirkung

Sekretionsanregend, verdauungsfördernd, wassertreibend, vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten

Pflanze

Luft- und Etagenzwiebel, Winterheckenzwiebel

Erntegut

Zwiebel und grüne Schloten

Verwendung zum Würzen von

Ähnliche Verwendung wie Zwiebel

Verwendung als Hausmittel für

Zwiebelwein, Saft, Sirup, Tee, Packung, Inhalation

Wirkung

Ähnliche Wirkung wie Zwiebel

Erkältungszeit – Man nehme ...



(© I. Parusel)

Wissenswertes

Viele Menschen besinnen sich auf das alte Wissen und kurieren leichte Erkältungskrankheiten mit bewährten Heilkräutern und einfachen Anwendungen. Werden die Heilkräuter in der richtigen Dosis genommen, haben sie in der Regel keine unerwünschten Nebenwirkungen. Im Zweifelsfall fragt man den Arzt oder Apotheker.

Thymian – Antibiotikum der armen Leute (*Thymus vulgaris*)

„Der nächste Husten kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt.“

(Aus einem alten Doktorbüchlein)

Der mehrjährige Halbstrauch gehört zur Familie der Lippenblütler und stammt aus dem Mittelmeerraum. Thymian ist anspruchslos, er gedeiht am besten auf steinigen Böden in sonniger Hanglage. Bei uns wird er auch im Garten kultiviert. Der kleine Feldthymian, auch „Quendel“ genannt, wächst auf Trockenrasen und schmeckt und riecht besonders intensiv.

Inhaltsstoffe

Thymol (bis zu 50%), daneben vor allem Carvacrol, Gerbstoffe und Harze.

Wirkung und Verwendung

Die Pflanze hat eine krampflösende, schleimlösende und antiseptische Wirkung und galt früher als das „Antibiotikum“ der armen Leute. Thymian ist angezeigt bei krampfartigem Husten, Bronchitis und Katarrhen der oberen Luftwege. Echter Thymian ist ebenso wie Quendel Bestandteil vieler Hustenmittel, Mund- und Gurgelwässer sowie Badezusätze bei gripptalen Infekten.

Ernte

Geerntet wird an trockenen Sommertagen das frisch blühende Kraut (mit der Schere abschneiden), das rasch im Schatten getrocknet wird. Dann streift man Blüten und Blätter vom Stängel ab und bewahrt sie in Dosen kühl und trocken auf.

Volksbrauch

Thymian und Quendel gehören zu den „Marienpflanzen“ und durften früher im alpenländischen Raum in keinem geweihten „Kräuterbuschen“ fehlen.

Aus einem alten Kinderreim

„Guten Tag, Herr Gärtnersmann,
Haben Sie Lavendel?
Rosmarin und Thymian
Und ein wenig Quendel?“

„Ja, Madame, das haben wir,

Hier in unserm Garten.
Will Madame so freundlich sein
Und ein wenig warten?"



Blühender Thymian gilt als Bienenweide (© P. Pretscher)

Für die Hausapotheke

Thymiantee

Zutaten:

1 TL getrocknetes Thymiankraut
1/4 L Wasser

Zubereitung:

Das Wasser zum Kochen bringen, über das Thymiankraut gießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Anwendung:

Gegen Husten täglich dreimal 1 Tasse des warmen Tees trinken. Nach Belieben mit Honigsüßen. Auf den Magen-Darm-Bereich hat Thymiantee eine anregende Wirkung. Die Speisen werden besser verdaut, Blähungen und Gärungsprozesse

werden beseitigt.

Tipp

Thymian-Tee kann auch für Umschläge und Bäder bei schlecht heilenden Wunden verwendet werden. Auch als Fußbad unterstützt er die Therapie bei Fußpilzkrankungen.

Erkältungstee

Zutaten:

30 g Thymiankraut
20 g Königskerzenblüten
10 g Huflattichblätter
20 g Fenchelsamen, gestoßen

Zubereitung:

2 Teelöffel Teemischung mit 1/4 l heißem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Anwendung:

„Süße den Tee nach Belieben mit Honig. Trink davon, wenn nötig, drei Tassen am Tag.“

Thymianbad

Zutaten:

100 g Thymiankraut
2 l Wasser

Zubereitung:

Das Wasser zum Kochen bringen und über das Thymiankraut gießen. 15-20 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und in das Vollbad geben.

Anwendung:

Ein Thymianbad ist gut gegen Husten, Erkältung und Rheuma. Fertige Thymian-Badezusätze sind auch in Apotheken erhältlich.