



Bild: Scisetti Alfio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca. 150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Quendel

Thymus pulegioides

Familie

Der Quendel ist ein Lippenblütler (*Lamiaceae*) und zudem der wilde Bruder des Thymian. Auch bekannt ist er unter dem Namen „Feldthymian“.

Beheimatet

Heimisch ist der Quendel in Mitteleuropa, wo er vor allem an Stellen wächst, die für andere Pflanzen zu trocken, warm und steinig sind. Sein Bruder, der Thymian, kommt im Gegensatz zum Quendel aus dem Mittelmeerraum.

Verwendete Pflanzenteile

Das Kraut wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Wichtige Inhaltsstoffe des Feldthymians sind die ätherischen Öle (Quendelöl), Bitter- und Gerbstoffe, sowie Flavonoide. Außerdem enthält er Triterpene, Gerbsäure, Carvacrol und Thymol.

Anwendung

Bereits in der Antike und im Mittelalter war der Quendel eine sehr geschätzte Pflanze in der traditionellen Medizin. Auch Hildegard von Bingen setzte den wilden Bruder des Thymians bei Erkältungszeichen und bei so macher Frauenbeschwerden ein. Bei Erkältungskrankheiten ist vor allem der Inhaltsstoff *Thymol* hilfreich. Er soll antibakteriell und desinfizierend wirken und deshalb Abhilfe bei Symptomen wie Husten oder Schnupfen schaffen. Der Quendel soll ebenso krampflösend und somit lindernd bei Keuchhusten und Asthma sein. Zudem soll der Feldthymian schleimlösend wirken und dabei unterstützen, den Schleim abzu husten. Ein weiteres Anwendungsgebiet des wilden Thymians ist die Verdauung: Er soll anregend wirken und alles in Schwung bringen – darum ist er sehr geeignet, um schwer verdauliche Speisen bekömmlicher zu machen. Wie schon Hildegard von Bingen empfohlen hat, so kann der Quendel auch bei Frauenproblemen hilfreich sein. Er kann den Zyklus regulieren und aufgrund seiner krampflösenden Eigenschaften Menstruationsschmerzen reduzieren. Zusätzlich gilt der Quendel auch als Hausmittel bei Einschlafstörungen, da er das Nervensystem stimulieren soll.