

# Thymian

## Thymus vulgaris

Thymus vulgaris, bekannt als **Echter Thymian** oder Gewürz-Thymian, ist eine aus dem Mittelmeerraum stammende, mehrjährige Pflanze, die sowohl in der Küche als auch in der Naturheilkunde geschätzt wird.

## Thymus vulgaris Faustini

Thymus vulgaris 'Faustini', oft als italienischer Thymian bekannt, ist ein kompakter, winterharter Halbstrauch mit intensiv würzigem Aroma. Er eignet sich hervorragend für Töpfe, sonnige Beete und als Bienenweide, wobei er eine Höhe von ca. 15-30 cm erreicht und von Juni bis August blüht. Die Pflanze bevorzugt trockene, nährstoffarme Böden.

**Winterhärte:** Die Sorte ist winterhart (bis ca.  $-16^{\circ}\text{C}$ ), im Topf ist jedoch ein leichter Schutz empfehlenswert.

'Faustini' ist eine geschätzte Sorte des Echten Thymians, die durch ihren starken Duft und den dichten Wuchs besticht.

## Thymian als Heilpflanze

Thymian (Thymus vulgaris) ist eine hochwirksame Heilpflanze, besonders geschätzt für seine schleimlösenden, krampflösenden und antibakteriellen Eigenschaften bei Atemwegserkrankungen. Hauptsächlich als Tee, Sirup oder Inhalation eingesetzt, hilft er effektiv gegen Husten, Bronchitis und Erkältungen. Sein ätherisches Öl, reich an Thymol, wirkt zudem entzündungshemmend.

### Wichtige Aspekte von Thymian als Heilpflanze:

- **Anwendungsgebiete:** Husten, festsitzende Bronchitis, Keuchhusten, Katarrhe der oberen Luftwege, Verdauungsbeschwerden und als Gurgellösung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.
- **Wirkweise:** Die Inhaltsstoffe lösen Schleim, fördern das Abhusten, entspannen die Bronchialmuskulatur und hemmen Entzündungen

**Je Pflanze (zweijährig) 7,50 €**