



THYMIAN

THYMUS VULGARIS

So erkennen:

- aromatisch duftender Zwergstrauch (bis 30cm hoch)
- lilarosa Blüten in oberen Blattachseln
- Blätter stehen sich gegenüber, am Rand eingerollt



Hier sammeln (Ort & Zeit):

- Mai bis Oktober
- sonnige Standorte in Gärten

So wirkt:

- verdauungsfördernd
- krampflösend
- schleimlösend
- antibakteriell
- entzündungshemmend
- schmerzlindernd
- wichtigster Inhaltsstoff: ätherische Öle, Thymol



Die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht zu dem der Thymian nimmt - sagte eine alte Volksweisheit.

