

## Quendel *Thymus pulegioides*

<b>Volksnamen:</b>	Sandthymian, Wilder Thymian, Feldthymian, Karwendel, Kundlkraut, Kranzelkraut
<b>Drogenname:</b>	Serpylli herba
<b>Pflanzenart – Höhe:</b>	Lippenblütler (Lamiaceae), mehrjährig, 25 cm
<b>Boden &amp; Standort:</b>	trockener Boden, volle Sonne
<b>Aussaart:</b>	Frühling
<b>Vermehrung:</b>	Pflanzen im März, im April teilen Blütezeit: Juli bis September Sammelzeit: Juli bis September
<b>Verwendete Teile:</b>	das blühende Kraut
<b>Inhaltsstoffe:</b>	ätherische Öle Thymol, Pinene, Carvacrol, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe
<b>Eigenschaften:</b>	auswurfördernd, antiseptisch, schweißtreibend, harntreibend

### Volks Glaube und Mythologie:

Am Fronleichnamstag lässt man noch heute Kränzchen vom Quendel in der Kirche weihen, sie kommen in den Stall und ins Haus und sollen vor Blitzschlag und Kopfschmerzen schützen. Am Sonnwendtag gesammelt, sollte Quendel angeblich das Vieh schützen und bewirken, dass Milch reichlich fließt. Eine Braut sollte geweihten Quendel in den Schuhen oder auf der Haut tragen. Quendel wurde Gebärenden ins Bett gelegt und war eine der Göttin Freya geweihte Heilpflanze sowie eines der typischen Frauenkräuter des Mittelalters, wo man seine Heilkraft der Jungfrau Maria zuschrieb. Sie soll sich - so der Volks Glaube - auf der Flucht nach Ägypten auf Quendel ausgeruht haben. Bei Geschäften bringt die Pflanze angeblich Glück.

### Sammeln in der Natur:

Der kleine krautartige Strauch wächst mit Vorliebe an trockenen Mauern, Wegrändern, Wiesenböschungen, Ackerrändern und auf trockenen, sonnigen Waldlichtungen. Quendel ist der heimische Thymian. Die Pflanzen riechen an verschiedenen Wuchsorten völlig unterschiedlich. Dies hat aber nicht unbedingt etwas mit dem Wirkstoffreichtum zu tun.

### Konservieren/Aufbewahren:

Die Blütenstängel abschneiden und auf Papier an einem luftigen Ort trocknen. In Glas- oder Porzellangefäßen lagern.

### unterstützende Edelsteine:

Pyritsonne, Gagat, Peridot, schwarzer Turmalin, Beryll

### Hildegard:

Wenn das Gehirn krank und wie leer ist, pulverisiere Quendel und vermische das Pulver mit den Speisen, so wird es besser werden. Ein Mensch, dessen Körperfleisch grindig ausschlägt, esse ebenfalls oft davon, er wird innerlich gereinigt und geheilt.

### Anwendungen:

Dort, wo festsitzender Schleim gelöst werden soll, bei Husten und Bronchialleiden, bei Keuchhusten und Katarrhen der oberen Luftwege, ist Quendel angebracht. Quendel ist aber auch ein ausgesprochenes Frauenkraut und in der Volksmedizin bei den unterschiedlichsten Leiden gebräuchlich, vor allem zu Geburtsvorbereitung und bei schmerzhaften Wehen. Blutarmut, Wechselbeschwerden, Nervenleiden, Schlaflosigkeit, Flechten, Ausschlägen und die im Alter auftretenden melancholischen Zustände und Depressionen werden damit behandelt.

### Tee:

2 gehäufte Teelöffel Kraut werden mit 1/4 l kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten lang ziehen gelassen. 3 Tassen pro Tag sind ausreichend.

Der Tee hilft besonders dann, wenn man sich mit einer schwer verdaulichen oder bereits schlechten Speise den Magen verdorben hat.

Äußerlich gibt es für das sommerduftende Kraut mehrere überlieferte Anwendungen, alle sind vielfach ausprobiert und bringen Erfolg. Wer psychische Probleme hat, sollte getrockneten Quendel in ein Kopfkissen füllen und es nachts neben den Kopf legen. Der Geruch von Quendel tut dem Gehirn gut, deshalb bei Kopfschmerzen zerquetschtes, frisches Kraut auflegen.

Der alkoholische Auszug kann als Einreibung bei rheumatischen Beschwerden, Verstauchungen, Quetschungen und Kopfweh zum Einsatz kommen. Angequetschtes frisches Kraut auflegen oder ein Umschlag aus dem starken Aufguss helfen bei frischen Wunden, blutunterlaufenen Stellen, Warzen und Geschwüren. Mit Honig und Essig vermischt und auf den Bauch gelegt, vertreibt dies Blähungen und Winde.

Quendelkraut-Pulver hilft Männern bei geschwellenem Unterleib, bei Unterleibserkrankungen von Frauen sind zusätzlich zum innerlich eingenommenen Tee Sitzbäder mit dem starken Aufguss zu empfehlen.

Ist keine Zahncreme zur Hand, kann Quendel zum Gurgeln und für Mundspülungen verwendet werden und verleiht reinen Atem. Das Pulver ist ein Ersatz für die Zahncreme.

Im Hühnerstall aufgehängt, verhindert der Quendel die Ausbreitung der Hühnermilben, die sehr empfindlich auf das enthaltene Thymol reagieren.

Überall dort, wo man mit Thymian würzt, kann man stattdessen auch den Quendel verwenden. Er hat etwas weniger ätherische Öle wie Thymian und würzt milder, aber besonders ausdrucksstark. Quendel passt besonders gut zu allen Hühnergerichten, zu Krebsen und Garnelen, zu Fisch und Wild, aber auch zu Kartoffeln und Gemüse. Quendel unterstützt so die Verdauung.

## **Rezept für die Gesundheit:**

### **Quendeltinktur:**

5 EL Quendel werden mit 1/4 l hochprozentigem (mindestens 60 %) Alkohol übergossen und 10 Tage stehen gelassen.

Danach abfiltrieren.

3 EL pro Tag nach dem Essen.

### **Quendelsalbe nach Hildegard:**

3 bis 4 Esslöffel Ziegenfett im heißen Wasserbad schmelzen.

Wenn es flüssig ist, 3 bis 4 TL Quendelpulver unterrühren, beiseite stellen und weiterrühren, bis das Fett wieder fest wird und sich das Pulver nicht mehr setzen kann.

Die Quendelsalbe hilft bei trockenen Ekzemen und immer dann, wenn die Haut durch zu wenig Fett aufspringt und juckt.

Das ätherische Öl ist ein natürliches Mittel zur Raumdesinfektion. Einige Tropfen gehören in die Duftschale, können aber auch stark verdünnt in eine Sprühflasche gegeben werden und so in betroffene Ecken, Kühlschränke und auf Gegenstände des täglichen Gebrauchs gesprüht werden.

### **Quendelsirup:**

100 g blühende Quendelstängel vorbereiten, die Blüten von den Stängeln zupfen und aufbewahren.

Die Stängel in 1 Tasse siedendem Wasser 1/4 Stunde ziehen lassen, dann abgießen.

1 EL Puddingpulver oder Maisstärke in wenig erkaltetem Tee glatt rühren.

Den restlichen Tee wieder erhitzen, 2 Esslöffel Zucker und das Bindepulver einrühren und so lange kochen, bis der Tee eindickt.

Dann die Blüten zufügen.

Schmeckt gut zu Obstsalaten, zu Erdbeeren, Kiwis oder trockenen Kuchen.

### **Quendel-Blütenessig:**

Ausschließlich abgezapfte Blüten verwenden, diese großzügig in einen Keramik- oder Glastopf füllen, mit erwärmtem, aber nicht zu heißem Mostessig übergießen, bis die Blüten bedeckt sind.

Mit einem Deckel verschließen, an einen sonnigen Platz stellen und zwei Wochen lang täglich schütteln.

Sollte der Essig nicht intensiv nach Quendel schmecken, abseihen und wiederum mit frischen Blüten ansetzen.  
Der Essig eignet sich verdünnt als Getränk, Haarspülmittel oder Gesichtswasser.