

Gemeiner Thymian

Gemeiner Thymian, Gewöhnlicher Arznei-Thymian, Arznei-Thymian, Feld-Thymian, Arznei-Feld-Thymian und Echter Quendel (*Thymus pulegioides* L., Familie Lippenblütler = Lamiaceae. Synonyme: *Thymus chamædryis* Fr.; *Thymus lanuginosus* Mill.; *Thymus ovatus* Mill. und *Thymus pannonicus* All.) *Wortherkunft*: *Thymus* ist abgeleitet von (θύμος, sprich „thymos“) Kraft, Mut und weist auf die erregende und stärkende Wirkung; soll jedoch auch von (θύει, sprich thýei) opfern herrühren, wegen des Wohlgeruchs, oder weil man die getrocknete Pflanze bei den Opferfeuern verwendete; *pulegioides* kommt vom Griechischen (πόλιον, sprich polion) und *-oides* für „ähnlich“, der Name ist von (πολιός, sprich polios) weißgrau gebildet und bezieht sich entweder auf die Pflanzenbehaarung oder auf das von LINNÉ (1753) ähnliche erachtete Aussehen der Polei-Minze, *Mentha pulegium* L. (MARTIN 1851; SCHUBERT & WAGNER 1993) *Anmerkungen*: Diese Art erscheint sehr formenreich, daher ist die wissenschaftliche Arten-Abgrenzung schwieriger (siehe MÁRTONFI 1997); in älteren Werken oft bezeichnet als *Thymus serpyllum* s.l. (sensu lato=im Weiteren Sinne) und neuerer Auffassung nach, z.B. Arbeitskreis der Schweizer Flora (wiki.infoflora.ch), wird diese Art der Artengemeinschaft *Thymus serpyllum* aggr. zugeordnet (= aggregatum: Artengruppe mit relativ schwer unterscheidbaren Kleinarten)



Blüte J F M A M J J A S O N D

Merkmale Aromatisch duftende Pflanze von kleinem Wuchs mit hell-purpurrot bis tief-purpurroten Blütenständen, Blütenblätter verwachsenen, Blätter stehen sich gegenüber, Stengel 4-kantig auf den Kanten behaart, ohne kriechende Ausläufer (HEGI U.A. 1927; DÜLL & KUTZELNIGG 1994; wiki.infoflora.ch) **Größe:** (5) 10 bis 15 (25) cm **Blume (Blütenstand):** Farbe hell- bis tief-purpurrot, selten weiß; **Blüten** aus verwachsener Röhre mit lappigen Kronblättern am Rand, insg. 3 bis 6 mm lang, Röhre kurz und Kronblätter abgerundet, unter sich wenig verschieden; **Staubblätter** 4; **Blütenkelch** mit 10 erhabenen Nerven, röhrig-glockig aber 2-lippig; an der Oberlippe sind die 3 Zähne kurz, die 2 der Unterlippe dünn pfriemlich und länger, meist alle Zähne bewimpert, Blütenkelch unterseits behaart, oberseits kahl oder mit kurzen Härchen bestreut, 3,5 bis 4 mm lang; gesamter Blütenstand kopfig bis verlängert; **Früchte:** Nüsschen 0,6 bis 0,7 mm lang, ellipsoidisch; mit Ölkörpern: Ameisenverbreitung **Blätter:** die Blattstiele stehen sich genau gegenüber, den Stengel von oben betrachtet sieht es wie ein Blätter-X aus, was man als kreuz-gegenständige Blattstellung bezeichnet; die Blattform ist eiförmig oder elliptisch-eiförmig mit gewimpertem Blattstiel, Blätter klein 5 bis 12 mm lang und kahl, Blattnerven dünn-fädlich oder auch kräftig; **Stengel:** aufsteigend, stark 4-kantig, vor allem auf den Kanten behaart, ohne kriechende Ausläufer

Verwechslung und ähnliche Arten **Gewürz-Thymian (*Thymus vulgaris* L.):** Blätter am Rand deutlich nach unten gerollt, unterseits dicht weißfilzig (4–9 mm lang und bis 3 mm breit); Zweige weißlich behaart, stark aromatisch, (10) 20–30 (40) cm, ohne Ausläufer; meist verwilderte Gartenpflanzen (wiki.infoflora.ch; HEGI). **Sand-Thymian (*Thymus serpyllum* L.):** Stengel rundum gleichmäßig behaart, mit herabgekrümmten Haaren, auch kriechend mit jahrelang weiterwachsenden Ausläufern; Blätter 5 bis 8 mm lang und 2 bis 2,5 mm breit, oval, länglich-oval bis lineal-länglich; kleiner Zwergstrauch (2) 5 bis 10 cm hoch; auf kalkarmem Sand verbreitet (HEGI).

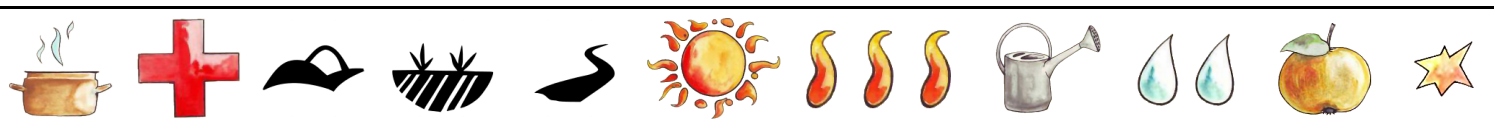
Vorkommen, Verbreitung Felsen und Mauern, Trocken- und Halbtrockenrasen, Hochgebirge (auch in der Ebene) — Wärmeliebend und kalkmeidend, vor allem auf trockenen, basenreichen, sehr nährstoffarmen Böden, mageren Wiesen, Weiden und Halbtrockenrasen; Frühbesiedler in neuen Flächen sog. Pionierfluren; Lichtpflanze (DÜLL; wiki.infoflora.ch). Darüber hinaus auch durch den Menschen weit verschleppt und oft an trockenen Weg- und Waldrändern vorkommend, aber auch an Bahndämmen, in Mähwiesen und an ähnlichen Standorten, gelegentlich auf Ameisenhöfen (SCHÖNFELDER 1975). — *Verbreitung:* Europa und nach Asien anschließend, Nordamerika (www.gbif.org) — **Zum Schutz:** nach Bundesartenschutzverordnung kein besonderer Schutzstatus; nach älteren Datenerhebungen (1990–2001) eingestuft in Sachsen als „Gefährdung anzunehmen“, in Schleswig-Holstein + Land Berlin als „gefährdet“, im Land Hamburg als „stark gefährdet“ (FLORAWEB 2019)

Wissenswertes Die Nüsschen der Frucht werden gelegentlich von Ameisen verschleppt, da kleine Ölkörperchen ihnen zur Nahrung dienen, der Same kann trotzdem aufkeimen (DÜLL). **Zu den Namen** schreiben HEGI U.A., das Wort **Quendel** (althochdeutsch *quenala*, *konala*, mittelhochdeutsch *quen(d)el*, *kun(d)el*) dürfte wohl auf das griech.-lat. *cunila*, *conila* (Name eines Lippenblütlers bei DIOSKURIDES und PLINIUS) zurückgehen. Hierher gehört eine Reihe oberdeutscher (und z.T. auch mitteldeutscher) Formen: **Quänl**, **Quanelt** (Nordböhmen), **Kinnala**, **Kounala** (früher Egerland), **Gunnerle** (Erzgebirge), **Kunele** (Vogtland), **Kienla**, **Ke(n)la** (schwäbisch), **Kundel-**, **Kudlkraut** (bairisch-österreichisch), **Kuttelkraut** (Tirol). Die reichhaltigen Volksnamen in HEGI – fast über 60 – beziehen sich allerdings auf die größer gefasste Artengruppe *Thymus serpyllum/Thymus pulegioides*.

Verwendung **Stichworte:** Heil- und Teepflanze; Husten; Schleimhautentzündung; Verdauungsbeschwerden; Wundheilung; Gewürz; Wildpflanzengärten; Steingarten — Das ätherische Öl ist breit wirksam und hemmt das Wachstum von Schimmelpilzen, Hefen und Bakterien (RISTIĆ ET AL 2010). HILLER U.A. (1999) beschreiben, dass er in der Volksheilkunde angewendet wird bei Schleimhautentzündungen der Atemwege, bei Husten und als keimtötendes Mittel zur Wundbehandlung und Entzündungen mit unterschiedlichem Verlauf. Er wird in den italienischen Alpen traditionell angewendet bei Halsentzündungen – in Albanien ebenfalls als Hustenmittel (QUAVE & PIERONI 2015) – als verdauungsfördernder Tee, als harntreibendes Mittel und als Gewürz für die lokale Küche, z.B. den hausgemachten, fermentierten und gewürzten italienischen Ricotta-Käse Sarass (PIERONI ET AL. 2009). Da seine Inhaltsstoffe auch antioxidativ wirken – also die durch den Sauerstoff angeregten Veralterungsprozesse, z.B. bei Lebensmitteln, reduziert werden – hat er eine Frische haltende Wirkung (AFONSO U.A. 2018). In den Bergregionen Albaniens wird er auch bei Prostatabeschwerden traditionell angewendet als Tee (3 × pro Tag; QUAVE). Thymian-Arten allgemein eignen sich sehr gut als Steingartenpflanze für Wildpflanzengärten und Mauerkronen (DÜLL).

Inhaltsstoffe ätherisches Öl, Polyphenole, Rosmarinsäure, Kaffee-Rosmarin-Säure, Thymol, Geraniol, Flavone, Flavanone u.v.a.m. (AFONSO; HILLER) auch erscheinen mehreren Chemotypen, je nach Ort und Zeit der Ernte (RISTIĆ).

Umseitige Bildtafel: Gesamte Pflanze mit Pflanzendetails (v.l.n.r): Blatt, Blütenkelch, Blütenkrone (seitlich aufgeschnitten mit 4 Staubblättern) und Zeichnung des 4-kantigen Stengels (i.d.R. auf den Kanten behaart) — Abbildung aus BOSWELL U.A. (1867)



Hallo und einen Guten Tag! Darf ich mich vorstellen: Gemeiner Thymian

Die Menschen nennen mich auch Gewöhnlicher Arznei-Thymian, Arznei-Thymian, Feld-Thymian, Arznei-Feld-Thymian und Echter Quendel oder *Thymus pulegioides* L., wie sie es auch hoch wissenschaftlich auszudrücken pflegen. Vielleicht findest Du mich in Deiner Welt und möchtest mich einmal genauer kennenlernen?

Suche mich und wenn Du mich gefunden hast, zeichne mich und male mich in Farbe *ODER* falls Du umseitig eine schwarz/weiß Zeichnung vor Dir hast, gib ihr einmal die Farbenpracht, die sie auch verdient. Hier möchte Ich Dir noch ein paar Hinweise mit auf den Weg geben:

- meine Blütenfarbe beschreiben die Menschen mit: hell- bis tief-purpurrot, selten weiß und meine Blütezeit ist April bis September
- nach menschlichen Maßstäben bin ich (5) 10 bis 15 (25) cm groß
- mein Vorkommen – wo ich am liebsten wohne – beschreiben die Menschen so: Felsen und Mauern, Trocken- und Halbtrockenrasen, Hochgebirge (auch in der Ebene)

20

15

10

5

Hallo und einen Guten Tag! Darf ich mich vorstellen: Gemeiner Thymian

Die Menschen nennen mich auch Gewöhnlicher Arznei-Thymian, Arznei-Thymian, Feld-Thymian, Arznei-Feld-Thymian und Echter Quendel oder *Thymus pulegioides* L., wie sie es auch hoch wissenschaftlich auszudrücken pflegen. Vielleicht findest Du mich in Deiner Welt und möchtest mich einmal genauer kennenlernen?

Suche mich und wenn Du mich gefunden hast, zeichne mich und male mich in Farbe *ODER* falls Du umseitig eine schwarz/weiß Zeichnung vor Dir hast, gib ihr einmal die Farbenpracht, die sie auch verdient. Hier möchte Ich Dir noch ein paar Hinweise mit auf den Weg geben:

- meine Blütenfarbe beschreiben die Menschen mit: hell- bis tief-purpurrot, selten weiß und meine Blütezeit ist April bis September
- nach menschlichen Maßstäben bin ich (5) 10 bis 15 (25) cm groß
- mein Vorkommen – wo ich am liebsten wohne – beschreiben die Menschen so: Felsen und Mauern, Trocken- und Halbtrockenrasen, Hochgebirge (auch in der Ebene)



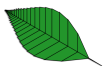
Wenn Du mich gefunden hast, helfen Dir vielleicht die Fragen, um mich näher kennenzulernen:

- Wo hast Du mich gefunden? Bin ich alleine? Bin ich größer oder kleiner als die anderen Pflanzen?
- Was fällt Dir an mir auf? Habe ich auffallende Haare?
- Kannst Du an mir riechen, *ohne* mich rauszureißen? Komm gerne auf meine Augenhöhe und rieche an meinen Blüten und Blättern. Vielleicht dufte ich sogar – wonach denn?
- Wie fühlt sich Dir mein Körper an?



- Welche Tiere entdeckst Du an meinen Blüten oder Früchten? Was machen sie?
- Kann man meine Blüten essen? Koste behutsam, wie schmeckt sie Dir?

- Habe ich schon Früchte? Falls ja, koste behutsam davon, wie schmecken sie Dir?



- Welche Tiere entdeckst Du an meinen Blättern? Was machen sie?
- Wie fühlen sich Dir meine Blätter an?

- Zerreiße eines meiner Blätter. Wonach riecht es?
- Kann man sie essen? Koste behutsam davon, wonach schmeckt es?
- Stehen sich meine Blätter genau gegenüber oder abwechselnd gegenüber?
- Sehen sie alle gleich aus oder verschieden? Wie sieht der Rand meiner Blätter aus?
- Welche Form haben meine Blätter?



Da Du ein Mensch bist und die Natur Dir einen kreativen Geist geschenkt hat, vermagst Du ja sogar noch mehr ...

- Fällt Dir an mir sonst noch etwas auf? Oder kann ich Dir vielleicht gar von Nutzen sein? Kommen Dir Ideen?

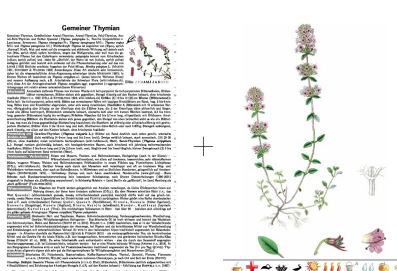
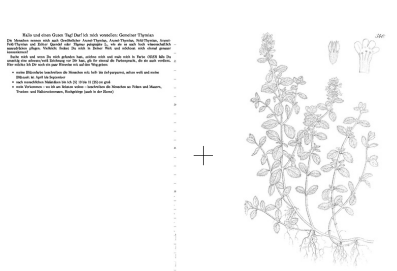
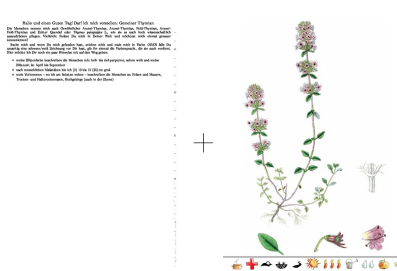
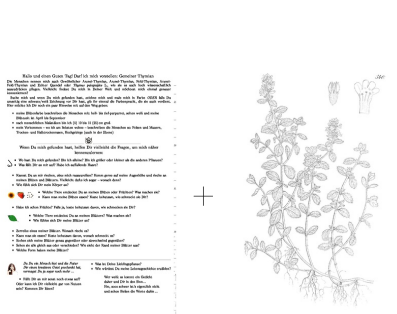
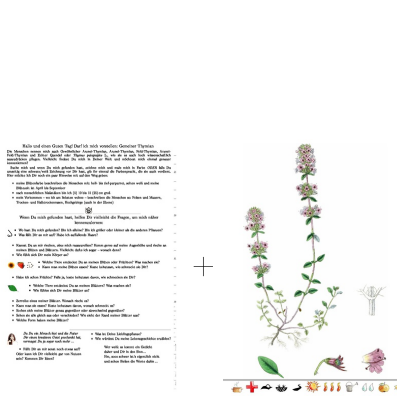
- Was ist Deine Lieblingspflanze?
- Wie würdest Du meine Lebensgeschichte erzählen?

Wer weiß: es kommt ein Gedicht daher und Dir in den Sinn ...
Hm, sooo schwer ist's eigentlich nicht und schon fließen die Worte dahin ...



Wie kann ich die Pflanzentafel verwenden?

Mögliche Verwendung und Aufgaben-Anregungen zur Pflanzentafel

Anwendung oder Aufgabe	Welche Seiten und welches Material?	
Klassische Informationstafel 2-seitig ausgedruckt	Seite 1 + 2 (2-seitig auf 1 A4, laminiert)	
Einfache Aufgabe: <ul style="list-style-type: none"> ■ Pflanze finden und schwarz/weiß Zeichnung ausmalen 	Seite 3 + 5 (2-seitiger Papierausdruck) <ul style="list-style-type: none"> + Klemmbrett + Malfarben 	
Einfache Aufgabe: <ul style="list-style-type: none"> ■ Pflanze anhand Farbtafel finden und Pflanze <i>in der Natur</i> vom Original abzeichnen, abmalen 	Seite 3 + 2 (2-seitig auf 1 A4, laminiert) <ul style="list-style-type: none"> + Klemmbrett + Malfarben + leeres Zeichenblatt 	
Komplexe Aufgabe, Selbststudium und Wahrnehmungsfragen: <ul style="list-style-type: none"> ■ Pflanze finden und schwarz/weiß Zeichnung ausmalen ■ zusätzlich umfangreiche Wahrnehmungsfragen/Anregungen ■ Wahrnehmungsfragen auch reduzierbar: „Beantworte bitte 5 Fragen deiner Wahl“ 	Seite 4 + 5 (2-seitiger Papierausdruck) <ul style="list-style-type: none"> + Klemmbrett + Malfarben 	
Komplexe Aufgabe + Selbststudium & Wahrnehmungsfragen: <ul style="list-style-type: none"> ■ Pflanze anhand Farbtafel finden und Pflanze <i>in der Natur</i> vom Original abzeichnen, abmalen ■ zusätzlich umfangreiche Wahrnehmungsfragen/Anregungen ■ Tipp: die Wahrnehmungsfragen können auch reduziert Anwendung finden, z.B. „Beantworte bitte 5 Fragen deiner Wahl“ 	Seite 4 + 2 (2-seitig auf 1 A4, laminiert) <ul style="list-style-type: none"> + Klemmbrett + Malfarben + leeres Zeichenblatt + eventuell Blatt für Antworten 	

Verwendete und weiterführende Literatur

(Zur intensiven Recherche siehe auch die Virtuelle Fachbibliothek Biologie www.vifabio.de)

- AFONSO, A., PEREIRA, O., VÁLEGA, M., SILVA, A. & CARDOSO, S. 2018: *Metabolites and Biological Activities of Thymus zygis, Thymus pulegioides, and Thymus fragrantissimus Grown under Organic Cultivation*. In: *Molecules*. Bd. 23, Nr. 7, S. 15, doi:10.3390/molecules23071514. (Übersetzung: Metaboliten und biologische Aktivitäten von *Thymus zygis*, *Thymus pulegioides* und *Thymus fragrantissimus*, die unter organischem Anbau gewachsen sind.)
- BOSWELL, J. T., SOWERBY, J., SOWERBY, J. D. C., SALTER, J. & SOWERBY, J. E. 1867: *English Botany; or Coloured Figures Of British Plants*. 3. Auflage. Bd. 7, Robert Hardwicke, London, S. 1-194; MXIX-MCLXXXVII (=1019-1187) (Labiatae bis Amarantacea – <https://www.biodiversitylibrary.org/item/44549>, abgerufen am 17. Mai 2019).
- DÜLL, R. & KUTZELNIGG, H. 1994: *Botanisch-ökologisches Exkursionstaschenbuch*. Das Wichtigste zur Biologie ausgewählter und kultivierter Farn- und Blütenpflanzen Deutschlands. 5. Auflage. Quelle & Meyer Verlag, Heidelberg, S. 590.
- FLORAWEB BUNDESAMT FÜR NATURSCHUTZ o.J.: *floraweb.de*. (<http://www.floraweb.de>).
- HEGI, G., GAMS, H. & MARZELL, H. 1927: *Illustrierte Flora von Mitteleuropa: mit besonderer Berücksichtigung von Deutschland, Österreich und der Schweiz: zum Gebrauche in den Schulen und zum Selbstunterricht*. Dicotyledones (V. Teil) Sympetalae. Bd. 5. 4. Teil, J. F. Lehmanns Verlag, München, S. 2255-2630: Ill. (<http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:hbz:061:2-170717>, abgerufen am 17. Mai 2019).
- HILLER, K., MELZIG, M. F., BADER, G., BAUER, R., BUCHBAUER, G., DIETRICH, B., FRANZ, C., HARNISCHFEGER, G., LINDQUIST, U., WIESENAUER, M. & WOLTERS, B. 1999: *Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg (<https://www.spektrum.de/lexikon/arzneipflanzen-drogen/>).
- LINNÉ, C. v.; L. SALVIUS (Hrsg.) 1753: *Species plantarum; exhibentes plantas rite cognitatas, ad genera relatas, cum differentiis specificis, nominibus trivialibus, synonymis selectis, locis natalibus, secundum systema sexuale digestas*. Bd. 2, Holmiæ (Stockholm), S. 561-1200 (<https://www.biodiversitylibrary.org/item/13830>, abgerufen am 17. Mai 2019).
- MARTIN, A. 1851: *Die Pflanzennamen der deutschen Flora mit den wichtigern Synonymen in alphabetischer Ordnung etymologisch erklärt*. Druck und Verlag von H. W. Schmidt, Halle, S. 1-121, doi:10.5962/bhl.title.127426.
- MÁRTONFI, P. 1997: *Nomenclatural survey of the genus Thymus sect. Serpyllum from Carpathians and Pannonia*. In: *Thaiszia - Journal of Botany*. Bd. 7, S. 111-181 (<https://www.upjs.sk/public/media/5586/thaiszia-7-111-181-1997-martonfi.pdf>, abgerufen am 15. Mai 2019).
- PIERONI, A. & GIUSTI, M. E. Dezember 2009: *Alpine ethnobotany in Italy: traditional knowledge of gastronomic and medicinal plants among the Occitans of the upper Varaita valley, Piedmont*. In: *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. Bd. 5, Nr. 1, S. 13, doi:10.1186/1746-4269-5-32. (Übersetzung: Alpine Ethnobotanik in Italien: Traditionelles Wissen über gastronomische und medizinische Pflanzen bei den Okzitanern des oberen Varaita-Tals, Piemont. In: *Zeitschrift für Ethnobiologie und Ethnomedizin*)
- QUAVE, C. L. & PIERONI, A. 2. Februar 2015: *A reservoir of ethnobotanical knowledge informs resilient food security and health strategies in the Balkans*. In: *Nature Plants*. Bd. 1, Nr. 14021, S. 1-6, doi:10.1038/nplants.2014.21.
- RISTIĆ, M., STEVIĆ, T. & PAVEL, M. 2010: *Essential oils of Thymus pulegioides and Thymus glabrescens from Romania: chemical composition and antimicrobial activity; antimicrobial*. In: *Journal of the Serbian Chemical Society*. Bd. 75, Nr. 1, S. 27-34.
- SCHUBERT, R. & WAGNER, G. 1993: *Botanisches Wörterbuch*. 11. Auflage. Ulmer, Stuttgart.
- SCHÖNFELDER, P. 1975: *Bestimmungsschlüssel der einheimischen Sippen (BRD) der Gattung Thymus L. (Thymian)*. In: *Göttinger Floristische Rundbriefe*. 2. Auflage. Bd. 9, S. 70-77 (Siehe auch Wikiseite auf offene-naturfuehrer.de – https://species-id.net/o/media/8/81/Flor.Rundbr._9_Beiblatt_2_Sch%C3%B6nfelder_1975_Thymus.pdf).