

Quendel

Quendel oder wilder Thymian (Wurstkraut, Feldkümmel) unter diesem Namen ist er wohl besser bekannt, riecht und schmeckt stark aromatisch und wurde im Mittelalter in Europa mehr als Heilpflanze denn als Gewürz genutzt.

Die jungen Triebe werden als Gewürz verwendet, durch sein ätherisches Öl hat es einen intensiven Geruch und wird in der Küche als Würzmittel in frischem oder getrocknetem Zustand mitgekocht. Oft wird es auch als Würze in Wurst eingesetzt.

Als Heilmittel wirkt es schleimlösend bei Husten und es fördert die Verdauung. Es wirkt Krampflösend und hilft bei Blähungen. Schon die heilige Hildegard von Bingen hat Quendel als Arzneimittel beschrieben und geschätzt.

Selbst in der Kosmetik und als Badezusatz wird Quendel eingesetzt. Falls Sie Quendel im Heil- oder Kosmetikbereich einsetzen wollen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt wegen der Dosierung, da Quendel nicht über einen längeren Zeitraum genutzt werden soll.