

Sand-Thymian

Thymus serpyllum

Lamiaceae · Thymus

ÜBER DIE PFLANZE

Ein niedriger, meist liegender Unterstrauch mit kriechenden Stämmen bis zu 10 cm hoch.

WIRKUNG

Antioxidantienähnliche Eigenschaften, verbessert die Hirnfunktion und unterstützt den Muskelgewebsaufbau.

ANWENDUNG

Als Kräutertee oder als Gewürz in der Küche verwendet.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Bei grippalen Infekten

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Verwendet in Phytotherapie, alternative oder ergänzende Medizin.

ERKENNUNGSMERKMALE

Aromatische Pflanze mit kriechenden Stämmen und kleinen Blütenständen.

WUCHS

Unterstrauch

BLÜTEZEIT

- Frühsommer bis Spätsommer

STANDORT

Sandige Heiden, felsige Ausblicke, Hügel, Ufer, Straßenränder

HERKUNFT

Europa, Nordafrika

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- oberirdische Teile

ZUBEREITUNG

- Tee
- ätherisches Öl

ERNTENZEIT

• Teil: Blüte|Blatt · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Die Pflanze wächst in trockenen und gut durchlüfteten Bereichen. · Bedingungen: Trockene, sonnige Tage

TROCKNUNG

Schnelle Trocknung nach Ernte

INHALTSSTOFFE

- Terpene
- Carvacrol
- Thymol

ÄTHERISCHE ÖLE

- Thymol
- Carvacrol

- Limonene
- Paracymene
- Gamma-Terpinene
- Beta-Caryophyllene

IN DER KÜCHE

Blätter können als Gewürz verwendet werden.

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: verstärkt · Hinweis: Sand-Thymian kann mit Oregano kombiniert werden, um eine verstärkte Wirkung zu erzielen. · Pflanze latein: Thymus serpyllum · Pflanze deutsch: Sand-Thymian
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Sand-Thymian wird oft in traditionellen Heilmitteln und Kräuterezusammenstellungen verwendet, oft kombiniert mit anderen Thymian-Arten oder Melisse. · Pflanze latein: Thymus serpyllum · Pflanze deutsch: Sand-Thymian

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Thymus_serpylloides · Titel: Thymus serpylloides
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Sand-Thymian> · Titel: Sand-Thymian
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Sandthymian-Kleinspanner> · Titel: Sandthymian-Kleinspanner
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Thymus_serpyllum · Titel: Thymus serpyllum
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Thymus_serpyllum · Titel: Thymus serpyllum
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Thymus_serpyllum · Titel: PFAF — Thymus serpyllum
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Thymus_serpyllum · Titel: Thymusserpyllum- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Thymus> · Titel: Thymus-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://steemit.com/nature/@monskor/wonder-plant-011-thyme-thymus-vulgaris-and-thymus-serpyllum-a-n-effective-and-tasty-antiseptic> · Titel: Wonder Plant #011 -Thyme(ThymusVulgaris &ThymusSerpyllum)...
- Typ: web · Url: https://www.pesticide.org/growing_an_herbal_lawn · Titel: Growing anHerbalLawn - Northwest Center for Alternatives to...
- Typ: web · Url: <https://www.getclarimed.com/leitlinien/thymian-in-schwangerschaft-stillzeit-dosierung> · Titel: Thymian in Schwangerschaft & Stillzeit: Dosierung | ClariMed
- Typ: web · Url: https://www.sidroga.de/fileadmin/data/sidrogaDE/pdf/gebrauchsinformationen/220500175_2_D_GI_Thymian_web.pdf · Titel: Gebrauchsinformation: Information für Anwender Sidroga® Thymian Arzneitee
- Typ: web · Url: <https://www.onmeda.de/therapie/wirkstoffe/thymian-id204452/> · Titel: Thymian: Wann darf der Wirkstoff angewendet werden?
- Typ: web · Url: <https://steemit.com/nature/@monskor/wonder-plant-011-thyme-thymus-vulgaris-and-thymus-serpyllum-a-n-effective-and-tasty-antiseptic> · Titel: Wonder Plant #011 -Thyme(ThymusVulgaris &ThymusSerpyllum)...
- Typ: web · Url: <https://botanicalremedies.co.uk/products/organic-wild-thyme-thymus-serpyllum> · Titel: Organic WildThyme(Thymusserpyllum)
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzmich.de/produkt/66812/sand-thymian.html> · Titel: pflanzmich.de/produkt/66812/sand-thymian.html

- Typ: web · Url: <https://my.clevelandclinic.org/health/body/23016-thymus> · Titel: Thymus: The Function of the Gland & Why it is Important
- Typ: web · Url: <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/thymus-gland-what-to-know> · Titel: ThymusGland: Functions, Health Problems, and More -WebMD
- Typ: web · Url: <https://www.botanikks.com/plants/thymus-serpyllum/587659/1> · Titel: ThymusSerpyllum- WildThyme| Plants, Gardening... | Botanikks
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/figure/Botanical-drawing-top-and-flowering-wild-thyme-bottom-of-Thymus-serpyllum-10_fig2_381230183 · Titel: Botanical drawing (top) and flowering wildthyme(bottom) ofThymus...
- Typ: web · Url: <https://botanicalremedies.co.uk/products/organic-wild-thyme-thymus-serpyllum> · Titel: Organic WildThyme(Thymusserpyllum)
- Typ: web · Url: <https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/thymian> · Titel: Bronchitis behandeln mitThymian- PhytoDoc
- Typ: web · Url: <https://krank.de/behandlung/heilpflanzen/thymian/> · Titel: Heilwirkung vonThymian» Anwendung, Einnahme & Risiken » Krank.de
- Typ: web · Url: <https://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/thymian-dosierung-id215118/> · Titel: Thymian:Dosierung, Zubereitung, Einnahme | gesundheit.de
- Typ: web · Url: <https://weberseeds.nl/eshop/de/Samen/Samen-A-Z/Thymus-serpyllum-Sand-Thymian::147.html> · Titel: Thymusserpyllum,Sand-Thymian
- Typ: web · Url: <https://www.vivara.de/sand-thymian-thymus-serpyllum-8-stuck> · Titel: Sand-Thymian(Thymusserpyllum), 8 Stück
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Thymus%20serpyllum> · Titel: LOTUS — Thymus serpyllum
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Thymus> · Titel: Thymus-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://my.clevelandclinic.org/health/body/23016-thymus> · Titel: Thymus: The Function of the Gland & Why it is Important
- Typ: web · Url: <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/thymus-gland-what-to-know> · Titel: ThymusGland: Functions, Health Problems, and More -WebMD