Quendel

thymus serpyllum

Feldthymian, Feldpolei, Karwendel, Sandthymian, Rainkümmel

Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (lamiaceae)

Beschreibung



thymus serpyllum

Der Sand-Thymian oder Feld-Thymian (thymus serpyllum), auch Feldthymian, Quendel, Feldkümmel und Rainkümmel, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Thymiane (thymus) innerhalb Familie der Lippenblütler (lamiaceae). Es sind zwei Unterarten bekannt.
Man kann folgende Unterarten unterscheiden:

- Thymus serpyllum subsp. serpyllum: Sie kommt von Europa bis Sibirien vor.

- Thymus serpyllum subsp. tanaensis (Hyl.) Jalas: Sie kommt in Norwegen, Finnland und im nördlichen Russland vor.

Der Sand-Thymian ist ein immergrüner, bodenbedeckender Halbstrauch, der Wuchshöhen von 2 bis 10 Zentimeter erreicht. Die liegenden Stängel sind langkriechend, jahrelang weiterwachsend und schließen meist mit einem Blattbüschel, seltener mit einem Blütenstand ab. Die Zweige sind immer ringsum behaart.
Von Juni bis September trägt er kleine rosarote Blüten.
Quendel liebt sonnige, steinige und trockene Hänge. Man findet ihn auch in der Ebene und in Bergregionen von über zweitausend Metern Höhe.Der
Ursprung des botanischen Namens ist umstritten. Thymos bedeutet im Griechischen Kraft oder Mut und in Ägypten wurde als thm beziehungsweise tri



Quendel

Herkunft

Der Sand-Thymian kommt in kühlen bis gemäßigten Gebieten vor. Ein großer Teil des Areals liegt im subozeanischen Bereich. Mit der Zunahme der Ozeanität tritt eine Konzentrierung auf kontinentale Gebiete auf. Er ist in Mittel-, Ost- und Nordeuropa verbreitet. Der Verbreitungsschwerpunkt liegt in Mittel- und Osteuropa. Die Nordgrenze verläuft in Russland bei 65° nördlicher Breite, östlich reichen wenige Vorposten bis zum Ural. Die Südgrenze des Hauptareals verläuft bei 50° nördlicher Breite und reicht im Westen bis in die Niederlande und nach Dänemark. Außerhalb des geschlossenen Areals gibt es wenige Vorkommen in Südostengland, in Frankreich, in Süddeutschland, im Gebiet des ehemaligen Jugoslawien und in Ungarn.

Aroma

Seine Herkunft verrät der Quendel eindeutig durch seinen Geruch. Er gehört zur Gattung der

© 2026 coquina.de

Thymiangewächse und wird auch Feldthymian oder Wilder Thymian genannt.

Verwendung

Die oberirdischen Teile werden getrocknet als Pflanzenheilmittel verwendet (Quendelkraut, Serpylli herba). Sie beinhalten die Wirkstoffe Terpene, Carvacrol und Thymol. Ein Aufguss aus Sand-Thymian wird bei grippalen Infekten eingesetzt. Aus dem blühenden Kraut wird auch das ätherische Quendelöl (Oleum Serphyllii) gewonnen.

Gesundheit

Die Hauptwirkstoffe des Quendels sind ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide. Das heutige Anwendungsgebiet in der Medizin sind die Erkältungskrankheiten. Bei Husten und Heiserkeit, aber auch zur Anregung von Magen und Darm kann Quendel verwendet werden.

Geschichte

Die Liste der möglichen Anwendungen für das Kraut wurde im Verlauf der Jahrhunderte länger und länger. Plinius der Ältere (23-79 vor Christus) empfahl zum Beispiel Quendel gegen Skorpione und Schlangen, während Hildegard von Bingen seinen Gebrauch bei Krätze und »wenn das Gehirn krank und wie leer ist« anpries.

© 2026 coquina.de