



## Oregano oder Echter Dost (Origanum vulgare L.)



Oregano ist auch bekannt als **Echter Dost** und gehört zur Familie der Lippenblütler. Das Kraut kennen viele aus der mediterranen Küche, denn hier verfeinert es neben Pizzen auch Pasta und auch Salate. Sein charakteristischer Duft ist leicht herb und sehr aromatisch. Es gibt Hinweise, dass Oregano bereits vor 400 Jahren als Gewürz verwendet wurde. Als Heilkraut soll es schon in der Antike benutzt worden sein. Durch eine sogenannte **Wasserdampfdestillation** wird aus der Pflanze das Oregano-Öl gewonnen.

Beim Oregano handelt es sich um eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 20 bis 70 Zentimetern erreicht. Charakteristisch ist ihr ausgeprägter herb-aromatischer Duft und Geschmack. Aus einem oft holzigen Rhizom (umgangssprachlich „Wurzelstock“) treibt der aufrecht wachsende, vierkantige und von Grund an gabelig verzweigte Stängel. Dieser weist ebenso wie die meist rötlich überlaufenen Zweige eine leichte Behaarung auf.

Der sehr angenehm duftende *Oregano* ist eine in mageren Böden wachsende, weit verbreitete krautige Pflanze. Der Oregano wurde früher auch wilder Majoran genannt und ähnlich wie der echte Majoran verwendet. Vom Juli bis September bildet der Oregano in den

Achseln kleiner Tragblätter rotviolett gefärbte Blüten.

Schmetterlinge und andere Insekten sind ganz begeistert von den Blüten des Oreganos und laben sich zahlreich an ihnen. So leistet der Dost einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Insektenvielfalt. Eine zur Oregano verwandte Pflanze ist der Majoran, beide Pflanzen gehören zur Gattung Dost (Origanum).

Es gibt verschiedene Oregano-Arten für unterschiedliche Anwendungen. Den Dost (*Origanum vulgare*), ein robuster, einheimischer Oregano, der ins Freiland ausgepflanzt werden kann. Der Echte Majoran (*Origanum majorana*), eine einjährige, einheimische Oreganoart, die in der deutschen Küche verwendet wird. Der Griechische Oregano (*Origanum heracleoticum*), dessen Blüten und Blätter außergewöhnlich intensiv schmecken und einer Pizza eine interessante Note gibt. Der pfeffrige Oregano (*Origanum samothrace*), ist wegen seines intensiven Aromas ein sehr beliebtes Gewürz der Sternküche. Der Scharfe Oregano (*Origanum hybride* "hot & spicy") passt hervorragend zu feurigen Gerichten wie Chilli con carne.



Oregano ist ein typisches mediterranes Kraut, dessen ursprüngliches Heimatgebiet die Mittelmeerregion ist. Da seine Bedeutung als Gewürz- und Heilkraut seit dem 17. Jahrhundert zunahm, ist er heute in ganz Mitteleuropa, Nordamerika sowie in einigen Ländern Vorderasiens anzutreffen. Verwilderter oder **wilder Oregano** wird meist auf Trockenwiesen, an Waldrändern oder an Gebüschrändern gefunden. Im Gebirge ist er bis zur subalpinen Stufe anzutreffen.

Die Menschen im Mittelalter glaubten, der Oregano könne sie vor Teufeln und Hexen schützen und war daher als wichtige Hexenabwehrpflanze in ganz Europa verbreitet. Für diesen Zweck vergrub man kleine Oreganosträucher vor der Eingangstür des Hauses, das es zu schützen galt. Man glaubte, dass Hexen so nicht über die Schwelle treten könnten.

**Youtube Information zu Oregano:** <https://www.youtube.com/watch?v=aMCN3jhsx74>  
**und Oregano-Öl** <https://www.youtube.com/watch?v=0CQgeZ9PKHE>  
<https://www.botanikmeister.de/oregano-oel-test/>

### Heil- und Wirkstoffe:

Oregano-Öl zeichnet sich vor allem durch seine ätherischen Öle aus. Dazu zählen vor allem Thymol und Carvacrol. Auch P-Cymol findet sich in dem Öl. Dieser Stoff soll stark schmerzlindernd wirken. Auch Gerb- und Bitterstoffe gibt es in dem Kraut, weshalb es gerne für Teemischungen verwendet wird. Daneben zählen Vitamin C, B und K zu den Inhaltsstoffen von Oregano-Öl. In dem Kraut selbst stecken noch Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Magnesium und Zink. Diese treten aber in verschwindend geringen Mengen in Oregano-Öl auf.

Inhaltsstoffe von Oregano mit arzneilicher Wirkung sind vor allem die Gerb- und Bitterstoffe sowie die ätherischen Öle. Das ätherische Oregano-Öl gilt mit seinem hohen Gehalt an Phenolen in der Aromatherapie als starkes natürliches

### Antibiotikum.

Wichtig bei dem Oregano als Heilpflanze ist sein stimulierender Einfluss auf das Nervensystem und seine schmerzstillende Eigenschaft. Der Oregano wurde bei zahlreichen Beschwerden verwendet, diese Heilkräuter gelten als schweiß- und harntreibend, als magenwirksam (verdauungsfördernd), windtreibend, menstruationsfördernd und krampflösend.



Aus den blühenden Sprossspitzen des Oregano kann man ein appetitanregendes Getränk herstellen, das die Verdauung fördert und Husten und Heiserkeit lindert.

## Anwendung

Oregano zählt zu den kraftvollsten Kräutern und den wirkungsvollsten **natürlichen Antibiotika**, die jemals untersucht wurden. Oregano ist darüber hinaus ein stark fungizides („pilzabtötend“) Mittel. Daher wirkt er gut bei Pilz-Infektionen aller Art. Interessant ist außerdem seine blutverdünnende Wirkung, so dass er auch in der Schlaganfall-/Herzinfarktprophylaxe eingesetzt werden könnte.

## Als natürliches Antibiotikum

Oregano-Öl enthält zwei starke Verbindungen, die Carvacrol und Thymol genannt werden, von denen in Studien gezeigt wurde, dass sie starke antibakterielle und antimykotische (*gegen durch Pilze verursachte Erkrankungen (Mykosen)*) Eigenschaften haben. Oregano-Öl wird hauptsächlich aus Carvacrol hergestellt, während die Blätter der Pflanze eine Vielzahl von antioxidativen Verbindungen enthalten, wie Phenole, Triterpene, Rosmarinsäure, Ursolsäure und Oleanolsäure.

Seine stark antibiotischen Eigenschaften haben dem Öl den Zusatznamen "**Natürliches Antibiotikum**" eingebracht.

Oregano-Öl soll bei entzündlichen Erkrankungen der Leber und Galle helfen.

Im Gegensatz zu chemischen Antibiotika weist Oregano-Öl kaum Nebenwirkungen auf. Daher ist die natürliche Alternative eine willkommene Abwechslung.

Eine Studie an der Georgetown University untersuchte die Wirkung von Oregano-Öl an Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien. Danach wurden die Ergebnisse mit der Wirkung von herkömmlichen Antibiotika wie Penicillin und Streptomycin verglichen.

Schon eine **kleine Dosis** des pflanzlichen Öls soll ausgereicht haben, **um das Wachstum der Schädlinge einzudämmen.**

Auch soll Oregano-Öl in seiner Wirkung kaum Unterschiede zu klassischen Antibiotika gezeigt haben. **Es ist aber zu bedenken, dass das Öl bei anhaltender Krankheit keinen Ersatz für einen Arztbesuch darstellt.**

## Oregano-Öl gegen Krebs

Oregano-Öl wird im Moment in klinischen Studien auf seine Wirkung gegen Krebs getestet. Ersten Forschungsergebnissen zufolge hemmt es das Wachstum von Krebstumoren, indem es die Zellen an ihrer Teilung hindert. Das Öl soll aber nicht nur gegen den Krebs direkt wirken, sondern es soll auch dazu in der Lage sein, die Nebenwirkungen der Chemotherapie abzuschwächen. Der genaue Mechanismus, wie Oregano Krebs bekämpft, wurde in einer Studie untersucht, die 2014 in Brasilien publiziert wurde. Laut einer anderen Studie soll Oregano-Öl nicht nur gegen Krebs helfen, sondern auch bei diversen Lungenschäden wirksam sein.

## Oregano gegen Darmparasiten

Chinesische Mediziner setzen Oregano seit Jahrhunderten bei Fieber, Erbrechen, Durchfall und Hautproblemen ein. Da Oregano unter anderem schleimlösend wirkt, wird er auch bei Atemwegserkrankungen verordnet. Oregano ist außerdem so parasitenfeindlich, dass er Darmparasiten vertreiben soll.

## Oregano verdünnt das Blut

Als unerwünschte Nebenwirkung wird bei Oregano-Öl von einer blutverdünnenden Wirkung gesprochen. "Unerwünscht" deshalb, weil Oregano-Öl die Wirkung blutverdünnender Medikamente verstärken kann. Für Menschen aber, die keine Medikamente nehmen, könnte Oregano-Öl zur Verbesserung der Blutqualität bzw. zu einer prophylaxe Thrombose führen.

## Oregano-Öl gegen Herpes

Oregano-Öl wirkt nicht nur sehr gut gegen Bakterien, sondern es kann auch gegen die verschiedensten Viruserkrankungen eingesetzt werden. Einer der lästigsten Viruserkrankungen ist zweifellos Herpes simplex. In einer Studie konnte belegt werden, dass Oreganoöl sehr gut dazu in der Lage ist, den Herpesvirus lokal zu bekämpfen. Es kann den Virus zwar nicht dauerhaft aus dem Körper vertreiben, aber lokal auf Herpesbläschen aufgetragen verschwinden diese sehr schnell wieder.

## Oregano-Öl gegen Haut-, Fuss- und Nagelpilz

Einige der stärksten Wirkungen des Oregano-Öls ist sicher die gegen Pilzinfektionen. Besonders gut wirkt es dabei gegen *Candida albicans*, einen der weitverbreitetsten parasitär lebenden Pilze. Forscher konnten belegen, dass der Pilzbefall bereits 72 Stunden nach der Behandlung mit Oregano-Öl zu 100 % abgeklungen ist. Diese Wirkung konnte in einer Studie belegt werden, die im 'Egyptian Journal of Biochemistry and Molecular Biology' publiziert worden ist.

## Einsatz von Oregano als Tee

Für heilenden **Oregano-Tee** wird 1 Teelöffel des getrockneten Krautes mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen gelassen.

- Gegen **Husten** sollte Oregano-Tee mehrmals täglich in gesüßter Form getrunken werden.
- Bei **Verdauungsbeschwerden** sollte der Tee 10 Minuten ziehen und ungesüßt nach den Mahlzeiten getrunken werden.
- Das **Gurgeln** mit Oregano-Tee lindert Husten, Hals- und Zahnschmerzen sowie Entzündungen im Mund- und Rachenraum.



## Einnahme von Oregano-Öl

Das Oregano-Öl ist sowohl in seiner reinen Form als aber auch in Kapseln erhältlich. Der Vorteil von Kapseln ist, dass die richtige Dosis bereits abgemessen ist und einfach eingenommen werden kann. Das reine Öl muss vor der Einnahme erst noch genau nach Anweisung verdünnt und in einigen Fällen unter anderem mit Zucker und Rapsöl vermischt werden. Außerdem ist das Öl nicht unbedingt schmackhaft.

### **Aus eigener Erfahrung ist das Oregano-Öl unbedingt zu verdünnen. Es ist sehr intensiv!**

Ein sehr gutes reines Oregano-Öl findet man unter: <https://www.oregano-oil.de/>

Oregano das beliebte Gewürzkraut ist besonders in der mediterranen Küche bei der Zubereitung von Pizza- und Pasta-Gerichten eine unverzichtbare Zutat.

## Nebenwirkungen

Wie viele andere Gewächse aus der Klasse der Lippenblütler kann das Oregano-Öl auch Allergien auslösen. Diese äußern sich zum Beispiel durch Hautausschlag, Schwellungen, Atemnot und starken Juckreiz.

Sollte die Anwendung von Oregano-Öl bei Ihnen zu allergischen Reaktionen führen, konsultieren sie bitte umgehend einen Arzt.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Literaturhinweis:

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Oregano.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/kraeuter-gewuerze/oregano>

<https://www.heilkraeuterpflanzen.com/heilkr%C3%A4uterpflanzen-liste/oregano-origanum-vulgare/>

<https://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen/oregano-der-schmuck-der-berge>

<https://www.gesundfit.de/artikel/oregano-oel-6811/>

<https://www.unser-aller-gesundheit.de/oregano-oel-vorteile-dosierung-und-wirkung/>

<http://fredwao.de/oregano-zum-heilen-nutzen/>

<https://www.gartenjournal.net/oregano-arten>

<https://www.hefepilzinfektion.com/pilzinfektion/mit-oregano-gegen-pilzinfektionen/>

<https://blutwerte.org/oregano-oel-gegen-pilzinfektionen/>