

Oregano

Heilkraft aus dem Gewürzregal

Botanisch unterscheidet man zwei Sorten, die sich jedoch in ihren Heilkräften gleichen, den kultivierten Majoran (*Origanum majorana*) und den wilden Majoran (*Origanum vulgare*), auch Oregano oder Dost genannt. Das griechische Ursprungswort *origanon* bedeutet Bergzierde. Es ist eine mehrjährige, bis zu 80 cm hohe Pflanze aus der Familie der Lippenblütler. Sie hat rote Stängel, ovale, behaarte Blätter und rosapurpurne Blüten in Doldenrispen. Oregano ist in Europa und Teilen Asiens heimisch, in Nordamerika ist er eingebürgert. Er gedeiht auf trockenen Wiesen, in Gebüsch und lichten Gehölzen und an warmen Hängen. Geerntet wird das Kraut zur Blütezeit vom Juli bis September.

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle mit den Hauptbestandteilen Thymol und Carvacrol, die antibakteriell und pilzhemmend wirken. Gerbstoffe, Harz, Sterine, Flavonoide und Bitterstoffe sind weitere Bestandteile.

Geschichte

Bereits der Grieche Dioskurides erwähnte Oregano als Heil- und Gewürzpflanze. Hildegard von Bingen kannte ihn ebenso wie spätere mittelalterliche Heiler, die ihn als Hustenmittel sowie als milchförderndes, schweißtreibendes, magenstärkende und, verdauungsförderndes Mittel schätzten. K'Eogh schrieb im 18. Jh. Dost habe „eine trockene, heiße Natur. Er ist gut bei Magen- und Herzschmerzen und hilft bei Husten, Rippenfellentzündung, Verstopfungen in Lunge und Gebärmutter, auch erquickt er Kopf und Nerven.“ Der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle schrieb: „Beide Sorten Majoran sind stark wärmend, sie reinigen Magen und Lungen und verstärken die Blutzirkulation; aus diesem Grunde sollen Leute mit hohem Blutdruck keinen Majoran verwenden.“

Heilwirkung

Heilpflanzen, die gleichzeitig Gerbstoffe, Bitterstoffe und ätherische Öle enthalten, wirken hervorragend bei Erkrankungen im Magen- und Darmkanal, sie desinfizieren den Verdauungstrakt und regen die Verdauungssaftproduktion an. Die Gerbstoffe dichten den Darm bei Durchfall. Als Hustentee wirkt Oregano ähnlich wie der Thymian, er hilft ebenso bei Mandelentzündung. Eine Abkochung der Heilpflanze eignet sich ausgezeichnet zum Gurgeln bei Halsentzündungen und Zahnweh oder zum Mundspülen bei Entzündungen der Mundschleimhaut oder des Zahnfleisches; man kann sie mit Salbei und/oder Kamille mischen. Wunden aller Art können ebenfalls mit der Abkochung behandelt werden. Oregano hilft bei Weißfluss und gilt als nützlich zum Einleiten der Menstruation.

Oregano als Hausmittel

Die Volksmedizin verwendet Oregano bei Erkrankungen von Magen, Darm, Galle und Leber, sei es bei Durchfällen, Blähungen, Appetitlosigkeit, Magenschmerzen oder Gallebeschwerden. Wenn der Bauch schmerzt oder rumort, gibt es einen Tee aus Dost, dem man gelegentlich noch Schafgarbe zumischt. Asthma, Keuchhusten und chronische Bronchitis werden ebenfalls mit dem Tee kuriert. Zusätzlich sollte man hier in einer Abkochung des Krautes baden. Die Bretagner heilen ihr Rheuma, indem sie sich einen Wisch gewärmten Majoran auflegen. Bei Zahnweh sieden sie das Kraut und atmen mit offenem Mund den Dampf ein.

Tee: 1 Esslöffel getrocknetes Kraut mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen.

Bad: 100 g Kraut mit 1 Liter Wasser übergießen, zum Kochen bringen und nach 10 Minuten abseihen. Die Flüssigkeit wird dem Badewasser zugesetzt.

Das ätherische Öl wird verdünnt bei Zahn- und Gelenkschmerzen (Rheuma) aufgetragen, es hilft auch bei Muskelschmerzen und Insektenstichen. Bei nervösen Kopfschmerzen Stirn und Schläfen mit dem Öl einreiben und zusätzlich den Tee trinken.