



Copyright: siehe Bildquellen am Schluss

Oregano bzw. Dost und Majoran *Origanum vulgare* und *majorana*



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Bildquellen am Schluss



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Lilian Meier / 2009

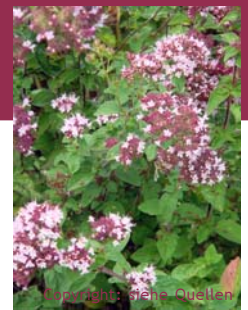


Copyright: siehe Quellen

Oregano bzw. Dost und Majoran *Origanum vulgare* und *majorana*

Systematik Oregano bzw. Dost

Unterklasse:	Asternähnliche (Asteridae)
Ordnung:	Lippenblütlerartige (Lamiales)
Familie:	Lippenblütler (Lamiaceae)
Unterfamilie:	Nepetoideae
Gattung:	Dost (<i>Origanum</i>)
Art:	<i>Origanum vulgare</i> L. (Dost, Oregano)
Synonyme:	Origano, Origanum, Wintermajoran, Wilder Majoran, Kostets, Dorst, Echter Dost, Gemeiner Dost, Brauner Dost, Wilder Dost, Frauendost, Wohlgemut
Englisch:	Mountain Mint, Oregano, Wild Marjoram, Winter Marjoram, Oregan
Französisch:	Marjolaine sauvage, Origan (vulgaire)



Botanik und Vorkommen Oregano bzw. Dost

Ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet und Bestandteil der griechischen, spanischen, türkischen und italienischen Küche, wird Oregano heute weltweit in gemäßigten Breiten angebaut und genutzt. Natürliche Vorkommen sind in fast ganz Europa vorhanden. Der wilde Dost bevorzugt warme Standorte auf kalkhaltigem Untergrund. Er besiedelt gerne trockene und lichte Wälder, wie Eichen- und Kiefernwälder. Gebüsche an Weg- und Waldrändern, sonnige Hänge und Hecken zählen ebenso wie Mager- und Trockenrasen zu seinen regelmässigen Wuchsorten. Je intensiver die Sonneneinstrahlung ist, desto aromatischer wird der Oregano.

Beim Dost handelt es sich um eine buschische, blattreiche Pflanze, die Wuchshöhen von 20 bis 70 cm erreicht. Aus einem oft etwas holzigen Rhizom treibt der aufrecht wachsende, vierkantige Stängel. Dieser weist ebenso wie die meist rötlich überlaufenen Zweige eine leichte Behaarung auf. Die gegenständig angeordneten, kurz gestielten Laubblätter sind oval, laufen meist spitzig aus und haben eine Länge von 25 bis 45 Millimeter sowie eine Breite zwischen 15 und 30 Millimeter. Der Blattrand kann schwach gezähnt oder auch glatt ausgestaltet sein. Einige Exemplare bilden an den Blatträndern auch eine feine Behaarung aus. Im Bereich des Blütenstands verfärben sich die ansonsten dunkelgrünen Blätter meist leicht ins Rötliche.

In endständigen oder seitenständigen Teilblütenständen entwickeln sich zwischen Juli und September zahlreiche rosaviolette, selten auch weissliche Blüten.

Der wilde Oregano wird von Insekten - insbesondere von Honigbienen - bestäubt, aber auch zahlreiche Schmetterlingsarten, wie zum Beispiel das Grosse Ochsenauge, der Schachbrettfalter oder das Kleine Wiesenvögelchen schätzen den reichlich angebotenen und zuckerreichen (76%) Nektar. Aus dem zweiblättrigen, in vier Fächer unterteilten Fruchtknoten entwickeln sich etwa 1 mm lange, länglich-ovale Nüsschen von brauner Farbe und glatter Struktur. Als Ballonflieger werden sie über den Wind ausgebreitet. Die vegetative Vermehrung wird durch unterirdische Ausläufer sichergestellt.

Der wilde, tiefrotblühende Dost ist bei uns in Vergessenheit geraten, obwohl er überall am Wegesrand und auf der Wiese wächst. Sein Duft und Geschmack ist uns aber spätestens seit den 60er-Jahren wieder vertraut, als die italienischen Gastarbeiter ihr vertrautes Fladenbrot, die Pizza, mitbrachten - ursprünglich eine Armeleutespeise aus heiss ausgebackenem dünnen Teig, belegt mit Tomaten, Käse und eben mit *Origanum*, dem Dost.

Die Bedeutung der Namen

Das Wort Oregano kommt vom italienischen «origano» und leitet sich aus der griechischen Sprache ab. Es bedeutet Schmuck der Berge (Oros = Berg und Ganos = Schmuck, Glanz).

Der Name «Dost» (althochdeutsch «dosto», «tosto») bedeutete wohl zunächst nur eine buschartige Pflanze, jedenfalls findet sich in der bayrischen Mundart noch ab und zu die Bezeichnung «Dosten» für Busch oder sich buschartig Ausbreitendes.



Oregano bzw. Dost und Majoran *Origanum vulgare* und *majorana*

Systematik Majoran

Unterklasse:	Asternähnliche (Asteridae)
Ordnung:	Lippenblütlerartige (Lamiales)
Familie:	Lippenblütler (Lamiaceae)
Unterfamilie:	Nepetoideae
Gattung:	Dost (<i>Origanum</i>)
Art:	<i>Origanum majorana</i> L. (Majoran)
Synonyme:	Badekraut, Ohrkraut, Müllerkraut, Schusterkraut, Wohlgemutkraut, Costenzkraut, Wurstkraut, Bratenkraut, Mairan, Meiran, Mairalkraut, Mairon, Miran, Maiwürzkraut, Bratekrätche, Gartenmajoran, Kuchelkraut, Kuttelkraut, Gemeiner Dost
Englisch:	Knotted Marjoram, Marjoram, Sweet Marjoram
Französisch:	Marjolaine



Botanik und Vorkommen Majoran

Die Wildform des Majoran stammt aus Kleinasien, während *Origanum hortensis* die Gartenform ist. Da es sich um ein beliebtes Gewürz handelt, wird der Majoran heute nicht nur in Mittelmeerlandern, sondern auch in Mittel- und Osteuropa angebaut; gute Qualität setzt

allerdings ein warmes, mediterranes Klima voraus.

Eigentlich ist der Majoran eine mehrjährige Pflanze. Sie ist aber nicht frosthart und daher in unseren Breitengraden eher als einjähriges Kraut bekannt. Es gibt auch Sorten, die bei uns winterhart sind, diese sind jedoch weniger aromatisch.

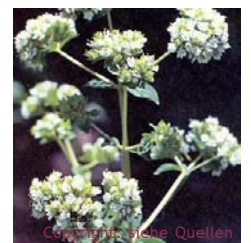
Die Pflanze wächst 20 bis 60 cm hoch, hat einen vierkantigen Stängel und eiförmige, abgerundete behaarte Blätter. Majoran ist leicht an seiner graufilzigen Behaarung und den weiss-lila Blüten zu erkennen.

Oregano-Sorten

- **Grüner Oregano** *Origanum vulgare*
Robuste Sorte für den Kräutergarten
- **Griechischer Oregano, weiss od. rosa**
Origanum heracleoticum oder *Origanum vulgare ssp. viride*
Traditionelles Pizza-Gewürz
- **Syrischer Oregano** *Origanum syriacum*
Graue Blätter mit herbem Aroma
- **Ragani / Kreta-Oregano / Topf-Oregano** *Origanum onites*
Fruchtig-köstlich, aber sensibel
- **Kirgisischer Oregano / Türkischer Oregano** *Origanum tythanthum*
Grosse Blätter, auch bei wenig Sonne
- **Blumen-Oregano** *Origanum vulgare x laevigatum* «Aromatico»
Viele Blüten, den ganzen Sommer lang
- **Sibirischer Oregano** *O. vulgare ssp.*
Schöner Polster-Oregano
- **Hopfenoregano** *O.* «Bristol Cross»
Oregano mit hängenden Blüten
- **Spanischer Oregano** *Origanum virens*
Niedrige Art mit gutem Aroma
- **Cubanischer oder Puerto-Rico-Oregano** *Plectranthus sp.*
Süss-herber Duft erinnert an Oregano
- **Mexikanischer Oregano / Jamaika-thymian, spanischer Thymian**
Lippia graveolens oder *Poliomintha l.*
Umwerfendes Aroma, schönste Blüten

Majoran-Sorten

- **Majoran** *Origanum majorana*
Zarte Pflanzen mit kräftigem Aroma
- **Za'atar / arabischer Marjoran**
Majorana syriaca (Zaatar)
Berühmtes Würzkraut aus dem Orient
- **Italienischer Majoran** *M. hortensis*
Robuste Majoransorte
- **Kreta-Majoran** *Origanum dictamnus*
(Diptamdost, Kretadiptam, Dictamno)
Schöne, rosa Blüten über weissfilzigem Laub
- **Majoran, winterfest** *Origanum x majoricum* (Sizilianischer Oregano)
Sehr schöne, aromatische Sorte
- **Goldmajoran** *Origanum vulgare*
«Aureum»
Bildet leuchtende Oregano-Teppiche
- **Majoran, weissbunt** *Origanum species*
Die zierende Form schmeckt mild
- **Majoran «Marcelka»** *Origanum majorana*
Tschechische Auslese-Züchtung



Oregano bzw. Dost und Majoran *Origanum vulgare* und *majorana*

Anbau und Ernte

Die Aussaat von **Oregano** kann bereits ab Mitte April im Freiland erfolgen. Um die Pflanzen vorzuziehen, kann bereits ab Februar im Haus gesät werden. Der Pflanzabstand beträgt 40 cm, zwischen den Reihen lässt man 50 cm Abstand. Geerntet wird das blühende Kraut (kurz vor der Vollblüte), indem die ganzen Pflanzen etwa 15 cm über der Erde geschnitten werden. Jährlich sind 2 bis 3 Schnitte durchführbar. Die beste Erntezeit ist in den frühen Morgenstunden oder am späten Nachmittag, da dann der Ölgehalt am höchsten ist. Zur Trocknung werden Blätter und Blüten von den Stängeln abgestreift.

Die Aussaat von **Majoran** erfolgt Anfang Mai ins Freiland an Ort und Stelle. Vorgezogene Pflanzen können ab ca. Mitte Mai nach draussen gesetzt werden. Der Pflanzabstand beträgt 20 cm, zwischen

den Reihen lässt man 50 cm Abstand. Die Ernte erfolgt kurz vor der Blüte oder zu Beginn der Blüte, indem die ganzen Pflanzen etwa 15 cm über der Erde geschnitten werden. Jährlich sind bis 3 Schnitte durchführbar. Die beste Erntezeit ist in den frühen Morgenstunden oder am späten Nachmittag, da dann der Ölgehalt am höchsten ist. Die Trocknung erfolgt in dünner Schicht an einem schattigen Ort.

Kreuzungen sind möglich

1928 wurde in der Natur eine Kreuzung zwischen *Origanum majorana* und *Origanum vulgare* beobachtet. Der Bastard nahm in seinen Eigenschaften eine ausgesprochene Zwischenstellung zwischen den beiden älteren Formen ein (Preslija, Prag, Bd. 6, 1928).

Inhaltsstoffe

Dost enthält bis zu 4% ätherisches Öl, das zunächst erregend, dann narkotisch wirkt, ferner Gerbstoffe (ca. 8,3%) und Bitterstoffe. Wesentliche Bestandteile des ätherischen Öls sind Cymol und je nach der Herkunft des Öls in grösserer Menge Thymol oder Carvacrol.

Klima, Jahreszeit und Boden haben auf die Zusammensetzung des ätherischen Öls einen grösseren Einfluss als die jewei-

lige Oregano-Art. Oft sind die in Mitteleuropa angebauten Pflanzen im Aroma ihren südlichen Artgenossen unterlegen. Der Vitamin-C-Gehalt der frischen Droge beträgt 267,2 mg pro 100 g Frischgewicht.

Der Hauptinhaltsstoff des **Majorans** ist 1 bis 3,5% ätherisches Öl, wovon 40 bis 70% cis-Sabinenhydrat und 5 bis 30% Cis-Sabinenhydratacetat sind. Weiter enthalten sind Flavonoide (Farbstoffe, v.a. Diosmetin, Vitexin) und sekundäre Pflanzenstoffe wie Hydroxyzimtsäurederivate (Rosmarinsäure), Bitterstoffe und Triterpene.

Phenole, die im verwandten Oregano charakter bzw. aromabestimmend sind, fehlen im Majoran vollständig. Seinen Namen verdankt er vermutlich den Arabern. Sie nannten das Kraut, das sie vom Persischen Golf in den Mittelmeerraum brachten, «Marjamie», was frei übersetzt soviel bedeutet wie «der Unvergessliche».

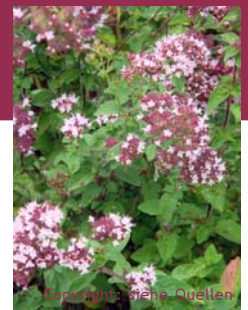
Das ätherische Öl des Majoran

Ätherische Öle können über die Nase das zentrale Nervensystem direkt beeinflussen und bestimmte Hirnregionen dazu stimulieren, Neurotransmitter auszuschütten. Das Öl des Majoran (wie auch dasjenige von Kamille und Lavendel) bewirkt die Ausschüttung von beruhigend und schlaffördernd wirkendem Serotonin.

Geschichtliches und Mythologie

Dioskurides und **Aristoteles** schreiben über ein Feld-Origanum, aber wahrscheinlich handelt es sich um *Origanum viride* (weissblühender, griechischer Oregano). Dioskurides schreibt von der Pflan-

ze nur, dass Blätter und Blüten, mit Wein getrunken, gegen den Biss wilder Tiere helfen. Aristoteles erzählt, dass Schildkröten, nachdem sie eine Schlange verschlungen haben, *Origanum* frassen.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Oregano bzw. Dost und Majoran *Origanum vulgare* und *majorana*

Geschichtliches und Mythologie

Im Mittelalter war der Dost bekannt und geschätzt. **Hildegard von Bingen** meinte, man zöge sich durch Berühren des Krauts Lepra zu, während ein Leprakranker davon geheilt würde. Domherr Konrad von Megenberg (um 1309 bis 1374) schreibt in seinem «Buch der Natur», dass mit Schwefel vermischter Dost Ameisen vertreiben würde. **Lonicerus** zählt in seinem Kräuterbuch (1564) eine ganze Reihe von Krankheiten auf, gegen die Dost helfen sollte: mangelhafte Verdauung, Verstopfung, Nieren- und Leberleiden, Gelbsucht, Unterleibskrämpfe der Frauen, Kopf- und Zahnschmerzen, Halsentzündungen, Rheumatismus, Husten usw.

Nach einem braunschweigischen Volksbrauch ist es für die Gesundheit einer Kuh, die eben gekalbt hat, gut, wenn man ihr Wasser zu trinken gibt, in dem Dost abgekocht ist. Im Harz ist er auch heute noch ein volkstümliches Mittel gegen Husten und Brustschmerzen, und in der Grafschaft Glatz wird der Tee gegen Rheuma benutzt. Verschiedentlich ist der Dost als Tabakersatz empfohlen worden; doch soll er bei Genuss in grossen Mengen die Herzaktivität zu sehr steigern. Auch kann aus der Pflanze ein braun-roter Farbstoff zum Wolle färben gewonnen werden.

Wie der Name «Wohlgemut» und der Volksliedtext (siehe Kasten) zeigen, galt Dost als Mittel gegen Traurigkeit und Schwermut. Es soll mancherorts auch den Mähern und Schnittern bei der Ernte unter das Essen gemischt worden sein, damit sie wohlgemuter arbeiten sollten. Dost gehört vielerorts auch zu den Kräutern des Buschens, der zu Mariä Himmelfahrt in den Kirchen gesegnet wird.

«Dost, Harthau und Weisse Heid tun dem Teufel viel Leid.» Schon **Hieronymus Bock** hat diesen Volksreim erwähnt, in dem neben dem Johanniskraut und dem Sumpfporst der Dost als teuflabwehrende Pflanze vorgestellt wird. Nicht nur sein starker Duft hat ihm den Ruf als Antiteufels- und Antihexenkraut beschert, sondern möglicherweise auch die rote Farbe. Dost wird in dieser Funktion oft

Ein Blümlein auf der Heiden,
Mit Namen Wohlgemuth,
Lass uns der lieb' Gott wachsen,
Das ist für Trauern gut.
aus einem Volkslied

zusammen mit Dill genannt und mit Dorant, einer anderen Zauber brechenden Pflanze, deren Identität nicht feststeht, die jedoch häufig als Leinkraut (*Linaria vulgaris*) gedeutet wird. Dazu eine Sage aus Oberfranken: Die Leute erzählen sich, dass im Keller des früheren Schlosses noch grosse Mengen erlesenster Weine lagerten. Ein mutiger Mann stieg einmal in den Schlosskeller hinunter, wohlausgerüstet mit Dost und Dorant. Als er sich dem Weinkeller näherte, hörte er eine Stimme rufen: «Hättest du nur nicht Dorant und Dosten, ich wollt den Wein dir helfen kosten!» Der Mann erschrak so, dass er unverrichteter Dinge davonlief.

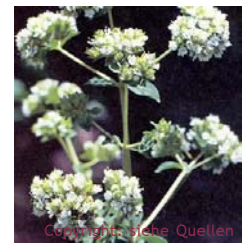
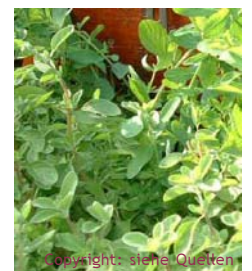
In einer Sage aus Sachsen wollte eine alte Hexe ihr Patenkind in der Hexenkunst unterweisen. Sie erklärte dem Mädchen, dass bei den Sitzungen auch der Teufel anwesend sein würde. Das erschreckte Kind vertraute sich der Mutter an, und diese beräucherte es vor deren nächstem Besuch bei der Patin mit allerlei Kräutern und steckte ihr die Taschen voll mit rotem Dost. Als der Teufel bei der Hexe über die Schwelle trat, schnupperte er und verschwand mit den Worten: «Roter Dost / Hätt' ich dich gewost / Hätt' ich dich vernommen / Wär' ich nicht gekommen.

Es gibt noch eine Reihe ähnlicher Sagen. **Marzell** schreibt, sie fänden sich auch in Frankreich, Schweden und in slawischen Ländern. Erhalten haben sich bei uns nur noch die Sprüche. Sie stammen oft aus Gegenden in Unterfranken, etwa: «Dost und Hirtheid is Teufels Herzeleid.»

Sogar während der Hexenverfolgungen soll der Dost eine Rolle gespielt haben. Wenn die als Hexen angeklagten Frauen unter den Qualen der Folter ohnmächtig wurden, sollen sie mit Dost beräuchert worden sein, damit der ein Geständnis verhindernde Teufel Reissaus nehmen würde.

«Vor Dosten und Dorant fliehen Nixen und Wichtlein.» Solche Naturgeister waren im heidnischen Verständnis durchaus wohlgesinnt und hilfreich, solange die Menschen ihnen kein Leid antaten. Im Lauf der Zeit und der stärkeren Verankerung des Christentums nahmen dann diese Geister ein immer böseres Wesen an.

Im Laufe der Zeit geriet der Oregano in Mitteleuropa in Vergessenheit, bis er ab ca. 1950 durch italienische Immigranten wieder an Popularität gewann.



Oregano bzw. Dost und Majoran Origanum vulgare und majorana

Medizinische Anwendung

In der Volksheilkunde gilt der Dost als **nervenstärkend**, **spasmenlösend** (krampflösend), **geburtsbeschleunigend**. **Nervöse Kopfschmerzen**, **Hysterie**, **Ohrensausen**, **Epilepsie** und **Schlaflosigkeit** zählen zu den Anwendungsgebieten.

Im frischen oder trockenen Zustand wird er bei **Lungenkrankheiten** und als entzündungswidriges Mittel gegen **Asthma**, **Engbrüstigkeit**, **Angina** und **Wassersucht** empfohlen.

Auch **Blähungen**, **Hämorrhoiden**, **Quetschungen**, **Rheuma** und **Zahnkaries** zählen zu den Indikationen.

In Kleinasien wird Origanum vulgare und Safran zur Hervorrufung des angehaltenen Monatsflusses gebraucht. In Estland wird Origanum vulgare wegen seiner roten Farbe als Mittel «gegen den weissen Fluss» und gepulverter Dost zur **Wundbehandlung** und gegen Würmer verwendet. Im Osten gebraucht man die Pflanze mit Eigelb gebraten innerlich gegen blutigen **Durchfall**.

Die Homöopathie macht vom Dost bei Hysterie, Erotomanie (übersteigter Sexualtrieb), Nymphomanie und Onanie Gebrauch.

Maurice Mességué, ein französischer Naturarzt, lobt den Majoran in den höchsten Tönen. Er soll deshalb hier selber zu Wort kommen:

«'Da mich der Königssohn liebt / und dabei hab ich Holzschuh an / hat er mir geschenkt ein Sträusschen Majoran.' Dieses Lied habe ich in meiner Kindheit viel gesungen. Da ich ein neugieriges Kind war und übrigens auch Holzschuhe trug, fragte ich meinen Vater, wieso Majoran denn das Geschenk eines Königs sei. Waren es die hübschen Blütchen oder samtigen Blätter? Oder war es nur des Reimes wegen? Und die Antwort lautete: Majoran lindert jeden Kummer, selbst Liebeskummer.

Ob das der Grund ist, dass man ihn in Italien - unter dem Namen Origanum - so viel verwendet, im Land der Leidenschaften, wo man ihn in allen Saucen und allen Pizzas findet? So kann ich allen, die an Ticks, nervösen Störungen und Verdauungsschwierigkeiten leiden, empfehlen: 'Essen Sie viel Pizza', wegen der Prise Origanum, mit der man die Pizza bestreut. Oder trinken Sie abends vor dem Schla-

fengehen einen Majorantee. Majoran ist ein starkes Beruhigungsmittel, und daher empfehle ich ihn in jeder Form, in der Küche als Gewürz, als Arzneithee, zum Gurgeln und Inhalieren, als Bad und als Umschlag. Rheumakranke sollten auf ihre schmerzenden Stellen Umschläge mit diesem Aufguss machen, an Schnupfen leidende sollten, mit einem Handtuch über dem Kopf, ihre Nase über den dampfenden Topf halten, in dem Majoran aufgegossen ist, dann sollten sie das Ganze auch ruhig trinken, und schliesslich könnten an Stimmlosigkeit leidende Sänger in diesen Tee noch einen Löffel Honig tun - und alle wären schneller geheilt. Aber Vorsicht: In hoher Dosis genossen, kann Majoran fast zu einem Rauschgift werden!>

In der modernen Pflanzenheilkunde findet der gewöhnliche Dost selten als Bestandteil einer Teemischung gegen krampfartige Magen- und Darmbeschwerden Verwendung.

Darm-Mykosen (Pilzinfektionen)

Dem Dost werden Anti-Pilz-Wirkungen nachgesagt. Freilich genügt dafür nicht einfaches Würzen mit dem Kraut, eine vorbeugende Wirkung wird dadurch allerdings schon erreicht.

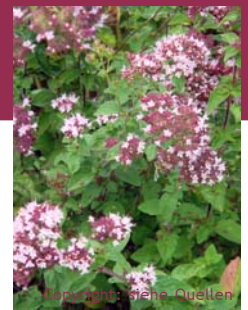
Die im Dost enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe (im griechischen Oregano nur wenig vorhanden!) und die ätherischen Öle bilden eine ideale Kombination bei Darm-Mykosen (Pilzkrankheiten).

Auch Lapacho-Tee kann die Behandlung der Darm-Mykose unterstützen, weil Lapacho die Zellteilung hemmt und so die Vermehrung der Candida (Pilze) behindert.

Darüber hinaus sollte die Ernährung umgestellt werden: Wenig Zucker, Teigwaren, Weissmehl, Obst, Alkohol, dafür umso mehr Gemüse, Milchprodukte, Salat, Gewürze (keine Fertigmischungen), Kartoffeln, Reis und Getreide (ausser Weizen).

Dost-Tee: Zubereitung

1 Esslöffel (oder eine Dreifingergabe) Kraut (und Blüten) mit 200 ml kochendem Wasser übergossen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, absieben. 3-mal täglich trinken (bei Darm-Mykose).



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Oregano bzw. Dost und Majoran *Origanum vulgare* und *majorana*

Medizinische Anwendung

Diverse Frauen-«Beschwerden»

Frauen arbeiten Majoran in einen Balsam für Bauch und unteren Rücken ein und fördern damit die Durchblutung bei Kinderwunsch, Endometriose, zur Entkrampfung und Schmerzstillung bei Menstruationsschmerzen oder Schmerzen rund um den Eisprung. Kräuterpfarrer Johann Künzle empfiehlt zusätzlich einen Tee aus Dost und Brennnesseln.

Als Vaginalgel oder -zäpfchen auf der Basis des alkoholischen Auszuges mit oder ohne Hinzufügen des ätherischen Öls dient der Dost bei Kinderwunsch zur besseren Durchblutung von Vagina und Vaginalschleimhaut, zur Förderung der Durchlässigkeit des Zervikalschleimes für Spermien und zur Belebung derselben.

Gute Wirkung zeigen Majoran und Dost bei Menstruationskrämpfen, Kältegefühlen, bei Spannungs- und Schmerzzuständen im Unterleib. Schlummert das Thema Sexualität, erinnert Majoran mit sanfter Wärme an in Vergessenheit geratene Gelüste. Zu diesem Zweck brauten schon die Alten einen die Lebensgeister weckenden Heilwein.

Aus Majoran und Dost kann jeweils ein Tee gebraut werden. Zum Ausprobieren seiner Wirkung trinken Sie einen Zyklus lang 2 bis 3 Tassen pro Tag. Beide Pflanzen lassen sich gut mit anderen kombinieren, sie sind als Tinktur erhältlich und es gibt einige Fertigpräparate.

Zur Verwendung in der Schwangerschaft liegen keine Forschungsergebnisse vor. Grösste Zurückhaltung mit allen Arzneimitteln ist jedoch angebracht, so auch mit vielen Heilpflanzen und ihren Zubereitungen.

Depressionen, Nervosität, Migräne

Die nervenstärkenden Aspekte von Dost und Majoran kommen zum Tragen bei Depressionen, Nervosität, Kopfschmerzen und Migräne.

Rheuma, Gicht, Zahnschmerzen

Bei Gicht und rheumatischen Beschwerden lindert eine Massage der schmerzenden Körperteile mit dem öligen Auszug des Majorans.

In der Bretagne wird ein Wisch gewärmten Majorans auf schmerzende Stellen aufgelegt.

Bei Zahnschmerzen kann eine Abkochung als Gurgelwasser verwendet werden. Oder man atmet den Duft der Majoran-Abkochung ein.

Die wärmende Wirkung von Dost und Majoran kann man sich ebenfalls mit Bädern zunutze machen.

Säuglingsschnupfen

Ein Schnupfen ist vor allem bei Säuglingen unangenehm, weil durch die angeschwollenen Nasenschleimhäute die Nasenatmung gestört ist oder gar unmöglich wird. Dadurch kann die Nahrungsaufnahme sowohl beim Stillen als auch bei der Ernährung mit dem Fläschchen plötzlich zum Problem werden. Zum Abschwellen der Nasenschleimhaut empfiehlt es sich, die Nase und die Oberlippe mit Majoran-Salbe einzureiben. Auch ein zusätzliches Einreiben der Brust kann natürlich nicht schaden. Majoran ist die milde Alternative zum Thymian, der erst bei Kindern ab ca. zwei Jahren angewendet werden sollte.

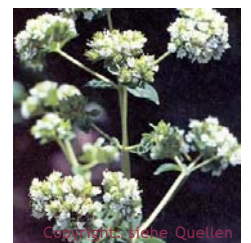
Heuschnupfen

Die gleiche abschwellende Wirkung hilft auch bei Heuschnupfen. Neben der Verwendung der Majoransalbe empfiehlt sich dort als zusätzliche Massnahme das Trinken von Tee aus der Kanadischen Goldrute.

Majoran-Salbe

- **Rezept 1** (für den sofortigen Gebrauch, mit Mitteln aus dem Haushalt):
1 Teelöffel getrockneter, pulverisierter Majoran mit 1 Teelöffel Weingeist einige Stunden stehen lassen. 1 Teelöffel Butter zufügen und 10 Minuten im Wasserbad wärmen, abfiltrieren und kühl stellen.

- **Rezept 2:**
100 ml Öl (z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl) und 10 g gut zerkleinerte, getrocknete Kräuter zusammen im Topf erwärmen, bis erste Bläschen aufsteigen (ca. 70°C). 10 bis 60 Minuten lang unter stetem Rührem ausziehen (Vorsicht: nicht überhitzen, damit es keine frittierten Kräuter gibt). Absieben, Reste gut auspressen und Öl wieder in den Topf geben. 10 g Wachs (auf Wunsch zusätzlich 10 g Lanolin oder Sheabutter) dazu geben und gut verrühren (mindestens 5 Minuten lang). In Gläser füllen und nach Wunsch ätherische Öle oder Tinkturen dazu rühren.



Oregano bzw. Dost und Majoran Origanum vulgare und majorana

Aromatherapie

Majoran-Essenz

- Botanischer Name: *Origanum majorana*
- Pflanzenteile: Kraut
- Gewinnungsverfahren: Wasserdampfdestillation
- Duftnote: Kopf-Herz-Note
- Duftprofil: würzig, krautig, warm
- Wichtigste Inhaltsstoffe: Monoterpene 40 bis 50%
Monoterpenalkohole 40 bis 50%
Sesquiterpene 3%
Sesquiterpenalkohole Spuren
Ester bis 5%
Ether Spuren
- Wirkungsweise: **antibakteriell** bei Pneumo-, Staphylokokken und Colibakterien etc.
antiviral
krampflösend
schmerzstillend
entspannend, beruhigend
verdauungsfördernd
die Nierentätigkeit anregend
aphrodisisch
- Indikationen: Infektionen der Atemwege, ungenügende Blutzirkulation, Spannungszustände, Herzbeschwerden, Stress, Magen-Darm-Beschwerden, Verdauungs- & Stoffwechselfstörungen, Leberfunktionsstörungen, Schilddrüsenüberfunktion, Gelenkbeschwerden, Rheuma, Ischias, Arthritis, Arthrosen, Neuralgien, Schlafstörungen
- Anwendungen: Einreibungen bei Rückenschmerzen: 50 ml Johanniskraut- oder Olivenöl (bei entzündlichen Prozessen Distelöl) mit 20 Tropfen Lavandin oder Laven-

del extra, je 10 Tropfen Majoran und Rosengeranie.

Bei Spannungskopfschmerzen: Nacken einreiben mit 1 bis 2 Tropfen Majoran und Lavendel.

Oregano-Essenz

- Botanischer Name: *Origanum vulgare*
- Pflanzenteile: Kraut
- Gewinnungsverfahren: Wasserdampfdestillation
- Duftnote: Kopf-Herz-Note
- Duftprofil: würzig, scharf, phenolhaltig
- Wichtigste Inhaltsstoffe: Phenole 80 bis 90%
Borneol, Pinen, Terpeneol, Ester
- Indikationen: Ischias, Hexenschuss, Abszesse, Insektenstiche, Schuppenflechte, Akne, unreine Haut, Neuralgien, Durchblutungsstörungen, Rheuma, Gelenkbeschwerden, Migräne, Asthma, Bronchitis, Magenschwäche, Koliken
- Anwendungen: Inhalation bei Bronchitis oder Hautleiden: 1 Esslöffel Honig mit 1 bis 2 Tropfen Oregano-Öl mischen in in 5 dl warmes Wasser einrühren.

Oreganoöl zählt aufgrund seines sehr hohen Gehalts an Phenolen in der Aromatherapie zum «schweren Geschütz» gegen Bakterien und ist **eines der stärksten natürlichen Antibiotika** überhaupt. Da es die Haut reizen kann, sollte die Anwendung nur innerlich und mit einem Trägeröl (z. B. Sonnenblumenöl) verdünnt erfolgen. Als Einzeldosis gibt man 50 mg (2 Tropfen) bis zu 10-mal täglich.

Veterinärmedizin

In der Veterinärmedizin findet der Dost Anwendung als auswurförderndes Mittel bei Bronchitis und anderen Erkrankungen der Atmungsorgane, Atonie der Därme (verminderte Beweglichkeit), verminderter Darmsaftabsonderung, bei Magen- und Darmkrämpfen und zur Anregung der

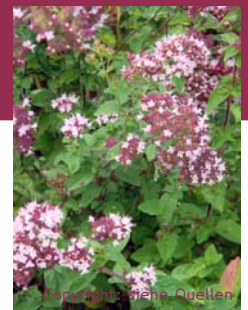
Fresslust. Bei Muskel- und Rheumabeschwerden und Erschöpfungszuständen helfen äusserliche Waschungen und Umschläge. Dost kann bei allen Tierarten angewendet werden. Es sind keine Kontraindikationen bekannt.

Tagesdosis bei Tieren

- Pferd: 20 bis 30 g (Kraut direkt ins Futter gemischt)
- Hund: 1 bis 2 g pro Tag (als Aufguss oder Pulver ins Futter gemischt)

Hustentee für Pferde

- Schafgarbe, Beinwellblätter, Anis, Fenchel, Sonnenhut und Dost zu gleichen Teilen mischen.
- 50 g der Mischung mit 5 dl heissem Wasser 20 Min. ziehen lassen, verfüttern.



Oregano bzw. Dost und Majoran Origanum vulgare und majorana

Verwendung in der Küche

Oregano riecht kräftig aromatisch und erinnert an Majoran. Der Geschmack ist aromatisch, warm bis pfeffrig und ein klein wenig bitter.

Oregano wird in der italienischen Küche vor allem für Tomatensaucen, gebratenes Gemüse und gegrilltes Fleisch verwendet. In Kombination mit Basilikum ist der Oregano auch Bestandteil von Pizzas und Salaten.

Oregano harmoniert gut mit Rosmarin und Thymian, nur seinen nahen Verwandten, den Majoran, mag er nicht. In Mexiko wird Oregano auch unter Chilipulver gemischt, um damit Chili con Carne zu würzen. Allerdings wird dort häufig Lippia graveolens statt Origanum verwendet.

Oregano ist die Hauptzutat jeder Pizzagewürzmischung. Wer sich selber eine Mischung zusammen stellen möchte, nimmt dazu zusätzlich Paprika, Pfeffer, Thymian, Salz und Chili.

Majoran riecht sehr aromatisch und hat einen würzigen, leicht brennenden etwas süßlichen Geschmack. Der Geruch erinnert jedoch kaum an den botanisch nah verwandten Oregano.

Majoran ist ein beliebtes Würzkraut, das sparsam zu dosieren ist. Es passt in Suppen und Salate, verschiedene Fleisch- und Eintopfgerichte und in Saucen. Majoran ist Bestandteil von Kräuterfüllmassen und südlichen Gewürzmischungen, er wird für Gewürzgurken verwendet und ist auch ein traditionelles Wurstgewürz (Kochwurst).

Majoran harmoniert gut mit Thymian, Lorbeer und Wacholder. Er sollte kurz mit den Gerichten mitkochen (oder schon damit angebraten werden), dann entwickelt er am besten sein volles Aroma.

Zucchini Gemüse mit Dost

1 kleine Zucchini	Salz, Pfeffer
1 Tomate gewürfelt	frischer Dost
1 kleine Zwiebel	4 EL Olivenöl
1 Glas Weisswein	

Zwiebel hacken und in Olivenöl glasig braten, Zucchiniwürfel dazugeben, kurz anbraten, gewürfelte Tomate dazu, mit Weisswein ablöschen, mit den Gewürzen abschmecken. Mit fein gezupftem Dost bestreuen und gleich servieren.

Himmlisches Apfelbett

2 Zwiebeln	2 TL Butter
400 g Äpfel	3 EL Rosinen
1 Zweig Majoran	300 g Schüblig
Honig, Salz, Pfeffer	

Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und in Butter glasig dünsten. Wurst in Würfel schneiden, dazu geben und mitbraten. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in dicke Schnitze schneiden und ebenfalls in Butter andünsten. Rosinen dazugeben und mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Majoran waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Apfelmischung auf Teller geben, die gebratene Wurst darauf anrichten und mit Majoran bestreuen.

Fladenbrot mit Wildkräutern

500 g Weizenmehl	1/4 Liter Milch
20 g Hefe	2 TL Salz
1 Handvoll Quendel frisch od. getrocknet	
1 Handvoll Dost frisch oder getrocknet	
2 TL Kümmel (oder Bärenklausamen)	

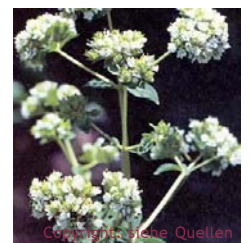
Aus den Grundzutaten den Hefeteig zubereiten. Den Teig in drei Teile teilen. Pro Fladen je eine Kräuterart etwas zerkleinern und untermischen. Die Fladen mit Mehl bestäuben, an der Oberfläche einritzen. Bei 200°C auf der mittleren Leiste etwa 25 bis 30 Minuten backen.

Camembert mit Majoran-Vinaigrette

250 g Camembert	2 EL Essig
4 EL trockener Weisswein	Salz
5 EL Sonnenblumenöl	Pfefferkörner
1/2 Bund Frühlingszwiebeln	
1/2 Bund Majoran	

Camembert in Stücke schneiden. Aus Essig, Wein, 1 Prise Salz und Öl eine Sauce rühren. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Majoranblätter von den Stielen zupfen. Alles gut miteinander mischen, abdecken und bei Zimmertemperatur ungefähr 2 Stunden durchziehen lassen. Dann etwa 30 Minuten kühl stellen.

Mit Roggenbrötchen und Tomaten als kleine Abendmahlzeit servieren.



Oregano bzw. Dost und Majoran Origanum vulgare und majorana

Quellenangaben und Bildnachweise

Texte:

- (1) <http://de.wikipedia.org>
- (2) Dumonts kleines Gewürzlexikon, Anne Iburg, ISBN 978-3-89555-202-1
- (3) Frauenheilpflanzen, Heide Fischer, ISBN 3-485-01087-0
- (4) 100 Heilpflanzen - selbst gezogen, Ekkhard Müller, ISBN 3-7020-0836-5
- (5) Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Ursel Bühring, ISBN 3-8304-9097-6
- (6) Zauberpflanzen Hexenkräuter, Gertrud Scherf, ISBN 3-405-16219-X
- (7) Hundert Gewürze und Kräuter, Notter / Rosenblatt / Meyer / Zogbaum, ISBN 3-03780-145-X
- (8) Die Natur hat immer recht, Maurice Mességué, vermutlich vergriffen (Antiquariat oder Bibliothek)
- (9) Pflanzenheilkunde, Dr. Eleonore Hohenberger / Dr. med. Hans-Joachim Christoph, ISBN 3-921481-47-3
- (10) <http://www.bgraf-dr.ch/download/Darm-Mykose.pdf>
- (11) <http://www.henriettesherbal.com/eclectic/madaus/origanum.html>
- (12) Das grosse Kräuterheilmittelbuch, Pfarrer Johann Künzle, ISBN 987-3-491-96162-3
- (13) Aromatologie, Margrit Enz, ISBN 3-928554-41-7
- (14) Handbuch Aromatherapie, Edeltraud Lubinic, ISBN 3-8304-2182-6
- (15) Heilpflanzen in der Veterinärmedizin, Rosa Gachnian / Iwan Assenow, ISBN 3-921988-49-9
- (16) Kräuter und Tees für Pferde, Cornelia Wittek, ISBN 3-440-09049-3
- (17) Wildkräuter und Wildgemüse, Brunhilde Bross-Burkhardt, ISBN 3-86528-256-3
- (18) http://www.daskochrezept.de/rezepte/camembert-mit-majoran-vinaigrette_5856.html

Bilder:

<http://images.google.ch> und Privat



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen