

Oregano

– pikant und entzündungshemmend

Keine gute Pizza ohne Oregano! In nahezu jeder Tomatensoße dafür ist Oregano das wichtigste Gewürz. Aber er schmeckt nicht nur pikant, sondern ist auch ein Heilkraut.



Dr. med. univ. Katharina Schmid. Foto: privat

Im Februar dreht sich in unserer Serie alles um den Ingwer.

Von Dr. Katharina Schmid

Oregano kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum im Süden Europas und zählt zur Familie der Lippenblütler. Die Pflanze wächst also in warmen Gebieten, bevorzugt auf kalkreichen Böden, ist widerstandsfähig und gedeiht bis in 2000 Metern Höhe. Die natürlichen Standorte des Oreganos sind lichte, eher trockene Wälder. Inzwischen wird er weltweit angebaut.

Die deutsche Bezeichnung Oregano kommt aus dem Italienischen, dem „Origano“. Ursprünglich stammt der Name wahrscheinlich aus dem Griechischen. Oregano wird auch gern als „wilder Majoran“ bezeichnet und ist als Dost, Dorst, Müllerkraut oder Wohlgemut bekannt. Da sein Nektar reich an Zucker ist, mögen auch Bienen, Schmetterlinge und Insekten aller Art die Pflanze.

Seine Blätter sind ein köstliches Gewürz mit pikantem, würzig-rauchigem Geschmack. Oregano hat auch eine zarte Bitternote und ein leicht scharfes Aroma. Sein Geruch ist herb. Doch Oregano ist nicht nur als Gewürz aus keiner Küche mehr wegzudenken: Er ist seit jeher auch ein Heilkraut. Denn Oregano wirkt gegen Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Er ist entzündungshemmend, schmerzstillend und krampflösend. Oregano fördert deinen Appetit sowie die Verdauung und desinfiziert die Nahrung. Er stärkt dein Immunsystem und hilft bei Atemwegserkrankungen auch aufgrund seiner schleimlösenden Wirkung. Er lässt sich sowohl in der Küche als auch als Heilkraut gut mit Thymian, Rosmarin, Basilikum, Fenchel und Zitronengras kombinieren.

50 Kilogramm Oregano für einen Liter Öl

Das ätherische Oregano-Öl wird durch Dampfdestillation gewonnen. Seine Hauptinhaltsstoffe sind die beiden Phenole Carvacrol (Anteil etwa 60 bis 80 Prozent) und Thymol (Anteil bis zu 6 Prozent). Sie verleihen dem Oregano auch seinen typischen Geruch und Ge-

schmack. Für die Herstellung von einem Liter ätherischen Oregano-Öl werden über 50 Kilogramm Oregano benötigt. Daher wirkt das ätherische Öl sehr viel intensiver als das Kraut oder Gewürz. Das Öl wird aufgrund seiner stark keimtötenden Wirkung bereits seit der Antike auch als natürliches Antibiotikum eingesetzt.

Wie kannst du dir selbst die Wirkung des Oregano-Öls zunutze machen? Wichtig ist, dass du es nur in seiner reinen Form verwendest. Du musst es außerdem verdünnen, um keine ungewollten Reaktionen hervorzurufen. Wie andere ätherische Öle auch kannst du es – bitte nur verdünnt – auf die Haut auftragen, es einnehmen oder über einen Diffuser in der Luft zerstäuben. Im Gesicht solltest du Oregano-Öl nicht verwenden. Das könnte zu ungewollten Hautreaktionen führen. Achte auch darauf, dass es über deine Finger nicht in die Augen gelangt. Für Schwangere und Kinder unter sechs Jahre ist das Öl nicht geeignet. Sie können stattdessen Oregano-Tee trinken, zum Beispiel gemischt mit Thymian und Zitronengras. Der schmeckt mit etwas Honig und ein paar Tropfen Zitronensaft lecker und ist ausgesprochen gesund.

Das Öl sollte nur bei Beschwerden eingesetzt werden

Aufgrund seiner starken, natürlichen, antibiotischen Wirkung verwendest du Oregano-Öl gezielt bei Beschwerden und nicht als tägliche Routine. Du kannst es zum Beispiel bei Warzen oder Fußpilz auftragen. Dazu mischst du Oregano-Öl mit einem Trägeröl wie Mandelöl oder fraktioniertem Kokosöl im Verhältnis eins zu vier. Anschließend trägst du das verdünnte Öl täglich auf die betroffenen Hautstellen auf.

Wenn du einen Magen-Darm-Infekt hast oder an einer Atemwegsinfektion leidest, kannst du zweimal täglich einen Tropfen Oregano-Öl mit einem Teelöffel Honig vermengen und diese Mischung einnehmen, bis die Beschwerden abgeklungen sind. Es ist auch möglich, einen Tropfen Öl mit 125 Milliliter Flüssigkeit zu mischen

und als Getränk zu dir zu nehmen. Dazu eignen sich zum Beispiel Kuhmilch, Reis-, Hafer- oder Sojamilch. Du kannst dein Getränk auch erwärmen, aber nicht auf über 40 Grad. Sonst wird die heilende Wirkung des Öls zer-

stört. In wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Oregano-Öl selbst auf multiresistente Keime einen heilenden Effekt hat.

Wie andere ätherische Öle wirkt auch Oregano-Öl auf deine Psyche. Ist dir

vom Anfang des Textes die Bezeichnung „Wohlgemut“ im Gedächtnis geblieben? Der Name geht darauf zurück, dass Oregano eine ausgleichende Wirkung auf deine Stimmung hat. Er kann dich also im Alltag stärken.

Unsere Kunst-Serie mit der FOSBOS Straubing – Teil 4 von 12

WTF?! What The Fact

am 18. Januar ist der Tag des Schneemanns

Gewinnspiel!

Ist dir der besondere Buchstabe aufgefallen? Jeder unserer Beiträge enthält einen. Sammle sie und gewinne mit etwas Glück einen Gutschein vom 1:1 Lummer2ndland! Weitere Infos findest du hier: bit.ly/buchstabengewinnspiel



Willst du einen Schneemann bauen?

Aber warum heißt es eigentlich SchneeMANN?
Haben wir nicht schon genug Männlichkeiten auf dieser Welt?
Wieso sagen wir nicht einfach SchneeFRAU oder SchneeKIND?
Denn Schnee ist doch für alle da!
Er bereitet uns Spaß und Freude!
Deshalb dürfen wir den SchneeMANN nicht auf sein Geschlecht reduzieren, sondern müssen wir uns öffnen für MEHR Menschlichkeit, Freude und Liebe für ALLE!
Deshalb soll der SchneeMANN endlich zum SchneeMENSCH werden!

Text: Johanna Senger, Katrin Herzog, Robert Antonjan
Grafik/Layout: Sophia Kieninger

