



Foto: Julia Windt

Steckbrief Oregano – *Origanum vulgare*

Heilpflanzen-Steckbrief – aus der Praxis für die Praxis, von Cornelia Titzmann



Foto: Tom Rabe / Pixabay

Origanum vulgare. Die krautige Pflanze macht von Juli bis September durch rosaviolette Kronblätter auf sich aufmerksam.

Trivialnamen

Dost, Gemeiner Dost, Wilder Majoran

Familie

Lippenblütler

Vorkommen

Ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet. Inzwischen in ganz Europa verbreitet.

Botanik

Wächst gerne in lichten, trockenen Wäldern und Waldrändern. Außerdem auf trockenen Wiesen und an sonnigen Hanglagen. Bevorzugt kalkhaltige Böden. Die weißen Blüten bringen zuckerreichen Nektar hervor, der gerne von Honigbienen und Schmetterlingen besucht wird.

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle (Hauptinhaltsstoff u.a. Thymol), Gerbstoffe, Farbstoffe, Bitterstoffe.

Wirken

Antibiotisch (mindert laut Studie Wachstum mancher Bakterienstämme)
Antiviral (bei Erkältungskrankheiten)
Antimykotisch (und Antiprotozoenmittel?)

Geschichte

In der Volksmedizin seit der Antike bekannt und innerlich bei Blasenentzündung, Gallbeschwerden, Blähungen und Entzündungen im Mundraum angewendet. Äußerlich bei juckendem Ekzem besonders der Kopfhaut.

Darreichungsformen

Tee (das ganze Kraut, *Origanum vulgare* herba)

persönliche Empfehlung

Als Erkältungstee: 2 Teile Origanum-Kraut, 1 Teil Anis-Früchte, 2 Teile Eleutherococcus-Wurzel. 1 Teelöffel pro Tasse 15 min. ziehen lassen. 2–3 Tassen am Tag. Bekämpft den Infekt und die Abgeschlagenheit.

Eine umfassende pflanzenheilkundliche Ausbildung bei Cornelia Titzmann ist bei der Samuel-Hahnemann-Schule Berlin buchbar.

Weitere Steckbriefe und Heilpflanzenporträts können Sie live bei Cornelia Titzmann an jedem ersten Mittwoch im Monat verfolgen (Anmeldung: corneliatitzmann@gmail.com oder buero@heilpraktiker-berlin.org) oder sind beim Verlag Homöopathie und Symbol www.homsym.com – als download oder CD erhältlich.



HP Cornelia Titzmann
c/o Schneidewind
Güntzelstraße 54
10717 Berlin
Tel.: 0173-461 22 67
corneliatitzmann@gmail.com