

Dost oder Oregano (*Origanum vulgare* L.)

Namensentstehung:

Im Mittelhochdeutschen bedeutet "Dost" "Strauß". Es wird vermutet, dass das Erscheinungsbild zu dem Namen "Dost" beigetragen hat.

Beschreibung:

Diese Staude ist ausdauernd und wird bis zu 60 cm hoch. Sie überwintert in ihrem langen, dünnen Wurzelstock. Der Stengel ist rot bis rotbraun überlaufen und derb, die Blätter sind eiförmig und duften aromatisch. Die Blüten stehen in Scheinquirlen an den Sprossenspitzen.



Blütezeit:

Juli - Oktober

Sammelgut:

Kraut (Herba Origani)

Sammelzeit:

Juli - September

Anwendung:

Oregano hat eine auswurfördernde, krampflösende und wegen seiner Gerbstoffe eine zusammenziehende Wirkung.

Dost wird bei Erkrankungen der oberen Luftwege, vor allem bei Krampfhusten, Asthma und Bronchitis eingesetzt. Wegen seiner Gerb- und Bitterstoffe auch gegen Magen- und Darmerkrankungen, Durchfall, sowie bei Magenverstimmung, Blähungen, Appetitlosigkeit oder Gallenschmerzen angewendet. Ebenso verwendet man ihn gegen Muskelkrämpfe, Nervenkrankheiten und Krämpfen zum Beispiel bei Multipler Sklerose sowie Schmerzen in den Knochen und Gelenken. Oregano wirkt aber auch gegen Pilzinfektionen durch Hefe- und Schimmelpilze im Intim- oder Analbereich. Hierfür macht man ein Sitzbad.

Äußerlich hilft Oregano auch Allergien und Hautausschläge zu lindern. Als Brustumschlag hilft Oregano Entzündungen in den Brüsten zu nehmen und hilft Schwellungen und Juckreiz der Brustwarzen zu heilen. Für einen Tee nimmt man einen gehäuften Esslöffel Dostkraut, übergießt ihn mit 1/4 Liter kochendem Wasser und sieht nach 10 Minuten ab. Als Hustentee süßt man mit Honig und macht zusätzlich ein Bad, für das man 100 g. Dost mit 1 Liter kochendem Wasser übergießt, nach 10 Minuten abseht und dem Vollbad zugibt.

Der Tee, mit Salbei und Kamille gemischt, eignet sich hervorragend als Gurgelmittel bei Halsschmerzen oder Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Oreganoöl, ein paar Tropfen im Haustee eingenommen, wirkt krampflösend und nervenstärkend. Bei Verschleimungen der Atemwege helfen einige Tropfen im Gurgelwasser. oder gibt sie in heißes Wasser und macht ein Dampfbad. Einreibungen mit Oreganoöl können bei rheumatischen Beschwerden helfen.

Geschichtliches:

Die alten Römer verwendeten den Dost um damit Ameisen zu vertreiben. Im Mittelalter wurde Oregano neben Heilzwecken auch im Teufelsglauben angewendet.