

Nicht nur bei Erkältung und grippalem Infekt hilft Oreganum



© Pixelmixel – Fotolia.com

Je nach Landstrich wird Oregano auch als Dost, Wohlgemut, Kostets, Gemude, Dorant oder – fälschlicherweise – auch als Wilder Majoran bezeichnet, wenngleich letzterer über eine andere Zusammensetzung verfügt als der mit ihm verwandte Oregano.

Die winterharte, mehrjährige Pflanze mit dem verholzten, waagrecht kriechenden Wurzelstock wird je nach Standort 60 bis 70 cm hoch. Die relativ kleinen Blätter sind kurzstielig und oval; erst im oberen Teil verästeln sich die aufrechten Stängel zu rötlich-blühenden Spross-Spitzen, die sehr schön anzusehen sind. Ursprünglich nur in warm-trockenen Mittelmeergebieten beheimatet, nimmt der Oregano auch mit weniger Sonne vorlieb und gedeiht somit auch in unseren Gärten.

Als Lippenblütler fällt die Pflanze durch ihren besonders hohen Gehalt an ätherischen Ölen auf. Vornehmlich die alten Griechen waren es, die die enorme Heilkraft dieser Pflanze als erste erkannten und sie bei den verschiedensten Erkrankungen einsetzten. Im Gegensatz zu früher weiß man heute aufgrund moderner Forschung ganz genau, auf welche Wirkstoffsubstanzen dies zurückzuführen war.

Neben einer beachtlichen Menge an ätherischen Ölen mit antibakteriellen, antiviralen und fungiziden Eigenschaften findet sich im Oregano ein hoher Gehalt an Antioxydantien, die den schädlichen Freien Radikalen entgegenwirken. Flavonoide, Bitter- und Gerbstoffe, verschiedene Mineralien - insbesondere viel Calcium, Magnesium, Kalium und Zink - runden die

Wirkstoffpalette ab, wobei immer zu bedenken ist, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile.

Es gibt wohl kein Heilpflanzenbuch, in dem nicht über die positiven Eigenschaften dieser Pflanze berichtet wird, doch immer beschränkt sich die Aufzählung auf „verdauungsfördernd, appetitanregend, blähungswidrig, die Gallenproduktion fördernd, krampflösend, antiseptisch, schleimlösend und auswurfördernd“. Weitaus weniger bekannt ist die Tatsache, dass die stark wirksamen ätherischen Öle schädliche Viren, Bakterien und Pilzen den Garaus machen können. Deshalb zählt Oregano-Öl zu den pflanzlichen Antibiotika, die weder die bekannten Nebenwirkungen noch die Resistenzen der üblicherweise verordneten chemischen Präparate verursachen.

Oregano ist viel mehr als nur eine mediterrane Gewürzpflanze

Der Naturwissenschaftler Dr. Josef Pies, der sich in seiner Doktorarbeit mit der Zellbiologie sowie der Bekämpfung von Krankheiten befasste, berichtet in seinem





das auch aus der Praxis, denn Oregano-Öl kann in der Tat oft sogar besser als ein Antibiotikum Krankheitserreger abtöten.

Oregano bei Beschwerden der Atmungsorgane

Im dem Artikel zugrunde liegenden Oregano-Buch werden nur Anwendungsmöglichkeiten beschrieben, für deren Behandlung praxiserprobte Erfahrungen vorliegen. Dennoch betont der Autor, dass es sich dabei nicht um absolute Vorgaben handelt: es sind vielmehr die Empfehlungen der Mediziner Ingram und Meyer, die mit diesen Behandlungen und Dosierungen Erfolg hatten.

Nachfolgend einige der Anwendungsbeispiele:

Gegen grippalem Infekt, Erkältung und Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) werden Dampfbadinhalationen empfohlen. Dadurch wird die Infektion bekämpft, der festsitzende Schleim gelöst und der Abfluss der Sekrete ermöglicht. Bei Husten kommt zudem noch die reizlindernde Eigenschaft des Oreganos zum Tragen. Auch hier werden Inhalationen in Form von Dampfbädern empfohlen. Zusätzlich soll Oreganotee getrunken werden, dessen Wirkung mit der Zugabe von 1 Tropfen des ätherischen Öls noch intensiviert werden kann.

Dr. Ingram riet seinen Patienten, bei einem asthmatischen Anfall die Brust mit verdünntem (!) Oregano-Öl einzureiben sowie auch das Inhalieren von Oregano-Dämpfen. Außerdem sollen wenige Tropfen des verdünnten (!) Öls unter die Zunge genommen werden, damit die Wirkstoffe schneller in den Blutkreislauf gelangen. Wichtig: es darf immer nur stark verdünntes Oregano-Öl verwendet werden, NIE-MALS pur einnehmen oder auftragen.

als im Kraut, - sprich Tee - leuchtet ein. Aus dieser Tatsache ergibt sich ein weitaus breitgefächerteres Wirkungs- und Anwendungsspektrum als noch bis vor Jahren bekannt war.

Obwohl die Oreganopflanze über viele Inhaltsstoffe verfügt, sind ihre wohl wirkungsvollsten Substanzen die Phenole (= ätherische Öle), allen voran Carvacrol und Thymol, denen eine bakterizide, antiseptische, fungizide und antihelminthische (= gegen Wurmbefall) Wirkung zugeschrieben wird. Auch die Terpene als Bestandteile dieser Öle beschreibt Dr. Pies als antiviral, infektiions- und entzündungshemmend, andere wiederum als schmerzlindernd.

Er führt in seinen Ausführungen über den Oregano an, dass im Journal of Agricultural and Food Chemistry 1998 von Versuchen berichtet wurde, in denen sich das ätherische Oregano-Öl im Vergleich mit anderen ätherischen Ölen als das am wirksamsten gegen Pilze erwies. Selbst noch in einer Verdünnung von 1: 50 000 verringerte sich die Anzahl der aktiven Pilzzellen um 95%. Dieser und der folgende Nachweis geschahen „in vitro“, d.h. im Labor, wo die Wirkung von Substanzen nachgewiesen wird, ehe die Ergebnisse auf den Menschen bezogen werden. Dort zeigte sich auch, dass Oregano, d.h. sein ätherisches Öl, Keime abtöten kann, die üblicherweise schwer zu behandeln sind. Mittlerweile weiß man

Buch über die enorme Heilkraft dieser Pflanze, insbesondere aber über die Verwendung des ätherischen Oregano-Öls. Die Erfahrungen des amerikanischen Arztes Dr. Cass Ingram sowie einiger anderer Mediziner, die mit diesem ätherischen Öl die verschiedensten Erkrankungen ihrer Patienten heilen konnten, fließen mit ein und wecken das Interesse an dieser Pflanze.

Bisher nur als Pizzagewürz bekannt, bekommt Oregano besonders jetzt in der Erkältungs- und Grippezeit eine zusätzliche Bedeutung. Dass die Heilkraft der Pflanze im konzentrierten ätherischen Öl weitaus stärker ist

Zum Inhalieren (Dampfbad) gibt man einige Tropfen Oregano-Öl in eine entsprechend große Schüssel oder in einen Topf und gießt ca. 2 Ltr. nicht allzu heißes Wasser hinzu. Mit einem Tuch über den Kopf und mit geschlossenen Augen (!) beugt man sich über den aufsteigenden Dampf und inhaliert diesen ca. 5 Minuten lang ein. Das kann bei Erkältung und grippalem Infekt 2 bis 3 mal täglich wiederholt werden.

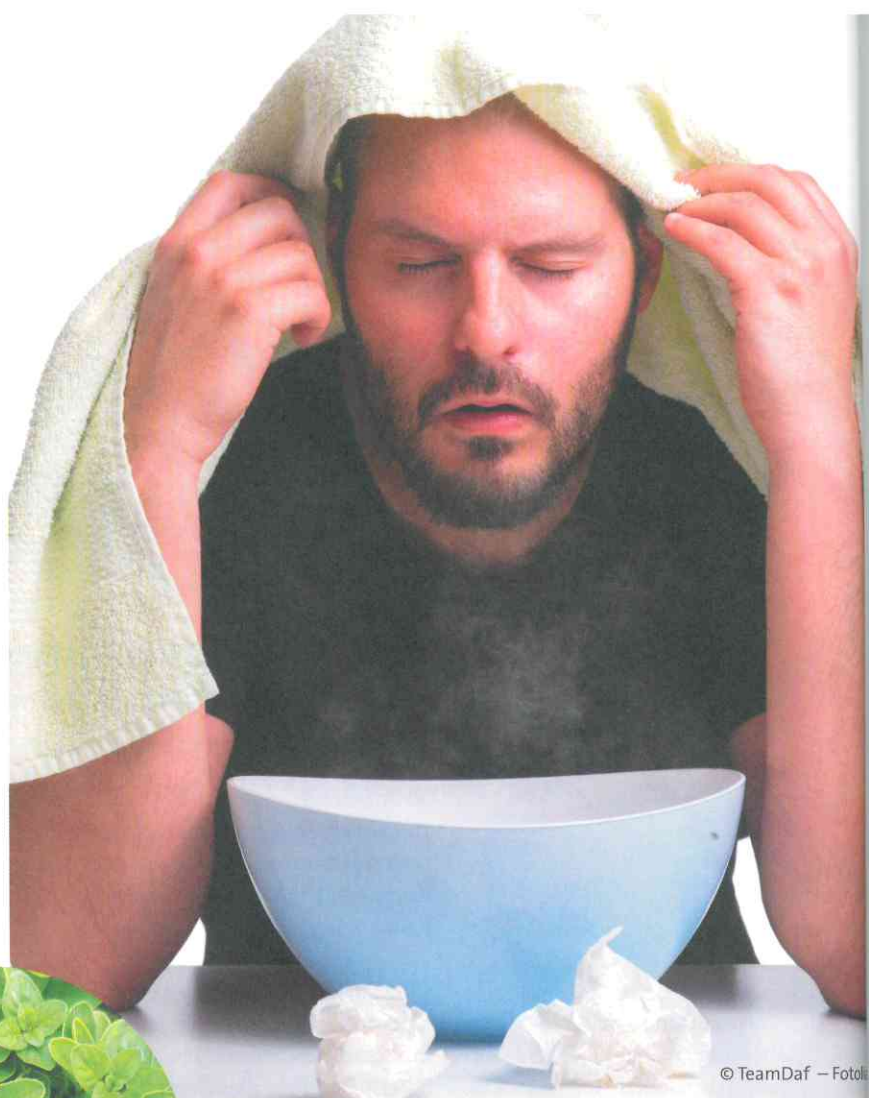
Bei Entzündungen und Infektionen in Mund- und Rachenraum, des Zahnfleisches sowie bei den äußerst schmerzhaften Aphten helfen mehrmals tägliche Mundspülungen mit einem Zusatz von Oregano-Öl. Bei Halsschmerzen, Mund- und Rachenraumbeschwerden gibt man einige Tropfen Oregano-Öl in ein Glas Salzwasser und gurgelt damit mehrere male am Tag. Für die innere Einnahme verrührt man 1–2 Tropfen Oregano-Öl am besten in einem Glas Milch, da sich das Öl darin gut löst. Aufgrund der Fettlöslichkeit der ätherischen Öle ist Milch als Verdünnungsmittel am besten geeignet; wer keine mag, kann notfalls auch Saft nehmen. Aufgrund seiner Intensität darf Oregano-Öl nicht auf empfindliche Schleimhäute aufgetragen werden, da es diese zu sehr reizen würde.



Oregano hat viele Einsatzmöglichkeiten

Das im Handel befindliche 100% ätherische Oregano-Öl ist ein reines Pflanzenkonzentrat, das unbedingt vor jeglicher Anwendung verdünnt werden muss. Wegen seiner starken Wirkung muss es niedriger dosiert werden als das üblicherweise bei anderen ätherischen Ölen der Fall ist; das gilt für die innere und äußere Anwendung ebenso wie für alle anderen Zubereitungs- und Anwendungsformen.

Dr. Pies schreibt, dass bei bestimmungsgemäßem Gebrauch keine gravierenden Nebenwirkungen bekannt sind. Es versteht sich von selbst, dass bei unklaren und starken Beschwerden immer ein Arzt zu Rate gezogen wird; auch, dass sich bei bekannter Überempfindlichkeit oder hoher Allergiebereitschaft gegen ähnliche Gewürzpflanzen jegliche Anwendung mit Oregano verbietet.



© TeamDaf – Fotolia

Auch müssen schwangere und stillende Frauen auf die Einnahme verzichten, da Oregano gebärmutteranregende und menstruationsfördernde Wirkung hat.

Die Hersteller der ätherischen Oregano-Öle weisen darauf hin, dass es für Kinder unter 5 Jahren nicht geeignet ist. Neben dem 100% ätherischen Oregano-Öl gibt es auch Oregano-Blattöl zu kaufen, das meist auf der Grundlage von Olivenöl hergestellt wird. Auch dieses darf - weil zu konzentriert - nur tropfenweise zum Einsatz kommen und muss genauso wie das ätherische Öl entsprechend verdünnt werden.

Vorsorge ist besser als heilen

Wer zu Erkältungen neigt, kann sich als sinnvolle Maßnahme im Laufe des Jahres seinen eigenen Vorrat an Oreganokraut zulegen, vorausgesetzt, er verfügt über ein Stückchen Land oder über ein kleines Blumenbeet, das sich notfalls auch auf Balkon oder Terrasse befinden kann. Im Frühjahr werden die Pflanzen im Gartencenter recht preiswert angeboten und einmal angepflanzt, kann man die mehrjährige Staude

gleichermaßen als Gewürz- und Heilpflanze nutzen. Über Monate können die nachwachsenden Blätter und Triebspitzen frisch geerntet und verwendet werden. Sobald der Großteil der kleinen rötlichweißen Blüten geöffnet ist, kann gesammelt werden. Dazu schneidet man die Stiele ca. 1 bis 20 cm unterhalb der Blütenstände ab - keine holzigen Teile verwenden - bündelt das Sammelgut und lässt es an einem luftigen, schattigen Ort trocknen. Nachdem das Kraut zerkleinert wurde, wird es in einem Gefäß aus Glas oder Porzellan aufbewahrt und kann so auch im Winter als Gewürz oder Heilgetränk verwendet werden. Der traditionell angewandte Teeaufguss wird aus einem gestrichenen Teelöffel des getrockneten Krautes hergestellt und soll im Krankheitsfall 2x pro Tag getrunken werden.

Literatur:

„Oregano, Heilkraft im Gewürzregal“ von Dr. Josef Pies, VAK-Verlag, ISBN 3-935767-02-1

AUTORIN

Hildegard Willms-Beyard
Gesundheitsberaterin, Fachjournalistin