



Alte Heilkräuter neu entdeckt: Der Dost

Mein Name ist Rosi, als Kräuterbäuerin und Kräuterpädagogin ist es meine liebste Zeit. Jetzt wo alles anfängt zu wachsen und sprießen, fange ich an meinen Garten und Kräuteranbau mit den neuen Pflanzen zu planen. Da wir in unserer Gärtnerei eine unglaublich große Auswahl an Kräutern und Wildkräutern führen, habe ich die Qual der Wahl. So habe ich mich letztes Jahr intensiv mit dem Origanum auseinandergesetzt und somit bin ich in den Besitz von diversen Sorten gekommen, wie zum Beispiel dem griechischen, pfeffrigen, blumigen, kleinen, hopfenartigen oder arabischen Origanum.

Der Dost - Origanum

Das aus dem Mittelmeergebiet stammende Kraut war in der Antike ein sehr beliebtes Heil- und Würzkräut. Bereits bei den Ägyptern wurde es als Grabbeigabe verwendet und bei den Römern pflanzte man es auf das Grab. Die Griechen hingegen heilten damit Wunden. Im europäischen Mittelalter war es ein Schutzkraut gegen Dämonen, Hexen und dem Teufel, wie der alte Name "Jag den Teufel" beweist.

Was man in der heutigen Kräuterheilkunde über den Origanum weiß, stammt aus dem Erfahrungsschatz der Griechen, vor allem Dioskurides behandelte

und heilte mit dieser Pflanze. Sie wurde sehr häufig mit Wein eingenommen und galt nebenbei als Aphrodisiakum. Noch heute wird auf Zypern, im griechisch-orthodoxen Kloster Kykko, aus dem Origanum ätherisches Öl für Heilzwecke produziert. Dort hängt eine Marienikone, welche vom Evangelisten Lukas gemalt worden sein soll. Diese erinnert an Aphrodite, die Göttin der alten Griechen und soll regenspendende Kräfte besitzen.

Was den meisten Menschen spontan zu Origanum einfällt, ist seine Verwendung als aromatisch-würziges Pizzakraut, sowie als Zutat zu typisch mediterranen Gerichten. Weit weniger bekannt ist die Tatsache, dass diese Pflanze, stark wirksame ätherische Öle enthält, die Viren, Bakterien und Pilzen den Garaus machen. So gilt Origanum nicht nur als Heilmittel, sondern auch als pflanzliches Antibiotikum, das weder die bekannten Nebenwirkungen noch eine Resistenz verursacht.

Neben einer beachtlichen Menge an ätherischen Ölen mit antibakteriellen, antiviralen und fungiziden Eigenschaften findet man im Origanum einen hohen Gehalt an Antioxidantien, die den schädlichen Freien Radikalen entgegenwirken, zudem Flavonoiden, Bitter- und Gerbstoffe, verschiedene Mineralien, davon viel Calcium, Magnesium, Kalium und Zink.

In jedem Heilpflanzenbuch wird über die positive Wirkung dieser Pflanze berichtet, jedoch nur als verdauungsfördernde, appetitanregende, blähungswidrige, die Gallenproduktion fördernde, krampflösende, antiseptische, schleimlösende und auswurfördernde Droge dargestellt. Das Kraut wird dort für Tees verwendet.

Das ätherische Öl des Origanum besitzt sehr großes Potenzial. Im konzentrierten ätherischen Öl ist die Wirkung der Inhaltsstoffe um vieles stärker als im Kraut, deshalb hat man ein größeres Wirkungsspektrum. Die wirkungsvollsten Substanzen sind die Phenole (ätherischen Öle), vor allem Carvacrol und Thymol, denen eine bakterizide, antiseptische, fungizide und antihelminthische (gegen Wurmbefall) Wirkung zugeschrieben wird. Vorsicht innere Einnahmen von ätherischen Ölen sollten immer mit einem Arzt besprochen werden, denn sie können durch ihre hohe Konzentration die Schleimhäute reizen. Auf jeden Fall sollte das Kraut unsere Speisen bereichern, denn es ist nicht nur würzig und passt gut zu Fleisch, Fisch, Gemüse, Brot, sondern auch in Sirup, Liköre und Nachspeisen. Etwas Experimentierfreude sollte uns dabei nicht fehlen.

Ansonsten kann man es auch einmal als Badezusatz für empfindliche, fette und kranke Haut verwenden.