

Echter Dost

Origanum vulgare

Lamiaceae · Origanum · Lamiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine vielseitige Pflanze mit einer reichen Geschichte in der Küche und Medizin.

WIRKUNG

- Antibakteriell
- Entzündungshemmend
- Antioxidativ
- Verdauungsfördernd
- Hustenlindernd
- Parasitenabwehr
- Schmerzlindernd

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Innerlich: e Anwendung bei Schwangerschaft Sammelzeit: Juni bis September Fotos von Dost Video In einem Video stelle ich die Heilpflanze Oregano in einem Kurz-Video vor.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Appetitlosigkeit
- Blähungen
- Magenkrämpfe
- Menstruationsbeschwerden
- Wunden
- Hautirritationen
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Harnwegsinfekte

ERKENNUNGSMERKMALE

Intensiv, würzig, leicht bitter Aroma mit Terpen und Phenolen wie Carvacrol und Thymol

WUCHS

Halbstrauch

BLÜTEZEIT

- Juli-September

STANDORT

Sonnig, magerer Boden, gut drainiert

HERKUNFT

Kontinente: ['Europa', 'Asien', 'Nordafrika']

Klimazonen: ['gemäßigt']

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Ätherische Öle

ERNTZEIT

• Teil: Blüte|Blatt · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Haupternte im Juni bis August (je nach Klima). Blütezeit meist Mai bis Juli. · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [5, 6, 7, 8, 9] · Hinweis: Vermeidung von Regenfeuchtigkeit, da diese Schimmel begünstigen kann. · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Frühmorgens bei trockenem Wetter für maximale Aromastoffe. · Pflanzenteil: Blüte|Blatt · Reifezustand: reif
- Hinweis: Ätherische Öle sind hitzeempfindlich – schonendes Trocknen wichtig. · Bedingungen: Sofortiges Trocknen im Schatten, gut belüftet und bei maximal 30–35°C. · Pflanzenteil: Gesamtpflanze

TROCKNUNG

schonend trocknen

LAGERUNG

Frischer: Im Kühlschrank in einem feuchten Tuch verpackt (hält ca. 1 Woche).

Getrockneter: Luftdicht in einem Glas an einem dunklen Ort (hält mehrere Monate)

Ätherisches öle: Kühl und dunkel lagern (hält 2–3 Jahre)

INHALTSSTOFFE

- Ätherische Öle
- Gerbstoffe
- Harz
- Bitterstoffe
- Flavonoide

ÄTHERISCHE ÖLE

- α terpinene
- α -myrcene
- terpineol
- linalool, (+-)-
- cymene
- thymol
- carvacrol
- terpinene
- limonene,
- borneol
- terpinolene
- 4-terpineol
- caryophyllene
- sabinene
- β -pinene

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Griechischer_Oregano · Titel: Griechischer Oregano
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Origanum_vulgare · Titel: PFAF — Origanum vulgare
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Origanum%20vulgare> · Titel: LOTUS — Origanum vulgare
- Typ: web · Url: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0035-1565652> · Titel: Ethnobotanical evaluation of oregano (Origanum vulgare) in ...
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8457725/> · Titel: A Review of the Phytochemistry and Antimicrobial Properties of Origanum vulgare L. and Subspecies - PMC
- Typ: web · Url: <https://www.planetayurveda.com/library/oregano-origanum-vulgare/> · Titel: What are the Health Benefits of Oregano (Origanum Vulgare)?
- Typ: web · Url: https://ayurwiki.org/Ayurwiki/Origanum_vulgare_-_Origanum · Titel: Origanum vulgare - Origanum - Ayurwiki