

Wilder Majoran oder Oregano

Oreganum vulgare

Wir kennen und verwenden den wilden Majoran (manchmal wird er in Gärtnereien auch als „winterharter Majoran“ angeboten) in zwei Varianten.

In Mitteleuropa finden wir wild vorkommend die rosa blühende Form, meistens als Dost bezeichnet. Er wächst vorzugsweise an sonnigen Südwesthängen, besonders gerne an Waldrändern, Böschungen und Mauern. Seine Blütenfülle und der würzige Duft sind beeindruckend, nicht nur für Menschen – alle Arten von Bienen und auch Schmetterlinge fliegen buchstäblich auf ihn.



Dost gehört zur Familie der Lippenblütler und enthält das für diese Pflanzenfamilie typische Sortiment an Wirkstoffen: ätherische Öle (u.a. Thymol und Carvacrol), Gerbstoffe und Bitterstoffe.

Besonders viel davon enthält die weißblühende Unterart, die in den Mittelmeer-Ländern entstanden ist. Pizza-Oregano heißt er in Italien, Rigani bzw. kretischer Oregano in Griechenland.

Es ist immer sehr interessant und vor allem aufschlussreich, sich die traditionelle Verwendung von Kräutern als Heilmittel oder Gewürz oder beides anzusehen. Oregano kann man als Heilmittel, meist in Form von Tee (Husten, Verdauungsbeschwerden) oder ätherisches Öl verwenden. Hauptsächlich dient er aber, vor allem der kretische Oregano, als Gewürz für sehr viele typische Speisen aus dem Mittelmeerraum: Pizza oder Souvlaki ohne ordentliche Mengen von Oregano sind geradezu undenkbar. Warum ist das so?

Durch den hohen Gehalt an ätherischen Ölen und Bitterstoffen wirkt Oregano sehr stark keimhemmend und antioxidativ. Von allen bei uns wachsenden Kräutern hat getrockneter Oregano den höchsten ORAC – Wert (knapp gefolgt von Thymian und Rosmarin). Der ORAC-Wert beschreibt das antioxidative Potenzial einer Pflanze. Dass Oregano in südlichen Ländern als Fleischgewürz verwendet wird, gibt uns den Hinweis, dass er das Verderben von Fleisch in der Wärme bremsen kann. Das bedeutet, er hemmt potentielle Fäulnisbildner und damit ihre Giftbildung, die uns sehr unangenehm werden könnten.

Viren reagieren besonders empfindlich auf Antioxidantien, also kann Oregano auch ihre übermäßige Vermehrung regulieren (in harmonischer Verteilung und Menge gehören Viren notwendigerweise zu unserem Körpersystem).

Wenn ich mein Gefühl zu Oregano in einem Begriff zusammenfasse, dann ist das wohlthuende Wärme und HERZENSGÜTE. Er erinnert mich an einen warmherzigen Menschen, der fest im Leben verankert ist und seine Herzenswärme und Energie rundum ausstrahlt, so dass sich auch andere (wie die Bienen) daran erwärmen und nähren können.

Da hat kein (emotionales) Gift eine Chance, nichts kann unter der Oberfläche zu schwelen beginnen. Ich ruhe in meiner Herzensmitte, da braucht es auch kein Misstrauen und keine Angst vor Vergiftung mehr.

Auf dieser Ebene kann uns die Blütenessenz begleiten, der Oregano-Dreiklang spricht die körperliche und emotionale Ebene zusätzlich an.