



Bild: Nataliia Melnychuk/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Oregano

*Origanum vulgare*

## Familie

Der Oregano ist ein Familienmitglied der Lippenblütler und wird auch „wilder Majoran“ genannt. Obwohl die beiden der selben Familie angehören – und der Name hier etwas irreführend ist – unterscheiden sie sich in Geschmack und Wirkung jedoch sehr.

## Beheimatet

Ursprünglich kommt der Oregano aus dem Mittelmeerraum, wird heutzutage aber weltweit in warmen Regionen angebaut und geerntet. Man kann ihn fast in ganz Europa finden, wo er bevorzugt auf kalkhaltigen Boden wächst.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter (und das blühende Kraut) wird verwendet.

## Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält ätherische Öle wie Thymol, Carvacol und Cymol, sowie wichtige Gerb- und Bitterstoffe. Außerdem überzeugt es mit einem sehr hohen Gehalt an Vitamin C.

## Anwendung

Dort, wo der Oregano seinen Ursprung hat, wird er täglich in der Küche als Würzmittel verwendet. Durch die Beliebtheit des Gewürzes in der mediterranen Küche, verbindet man Oregano automatisch mit Pizza, Pasta und Co. Oregano kann jedoch viel mehr als Würze. Man sagt, es sei eines der stärksten Antioxidantien der Natur und kann als natürliches Antibiotika eingesetzt werden. Durch die enthaltenen ätherischen Öle hat die Pflanze viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Sie soll antibakteriell, antiviral, antimykotisch (gegen Pilze) und entzündungshemmend wirken. Er kann somit auch unterstützend zur Bekämpfung von Parasiten in z.B. Darm genutzt werden und ist ein bewährtes Mittel zur Linderung von Verdauungsstörungen. Durch seine antimykotische Wirkung wird Oregano auch bei Pilzkrankungen wie Candida – innerlich und äußerlich – eingesetzt.