

- Botanischer Name:** Origanum vulgare
Deutscher Name: Echter Dost
Familie: Lamiaceae (Lippenblütler)
Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Kaffeesäurederivate
- Verwendete Pflanzenteile:** Kraut
Vermehrung: Samen
Sammelzeit: Juni bis August
Zubereitung: 1 gehäufte Teelöffel mit ¼ Liter Wasser übergießen und zugedeckt 2-5 Minuten ziehen lassen. Bis 3 mal tgl. 1 Tasse trinken
- Geschichte und Herkunft:** Europa
Im Mittelalter setzt man Dost gegen viele verschiedene Krankheiten ein. Hildegard von Bingen setzte ihn auch gegen Lepra ein, wobei andere Menschen sagten, dass man bei Kontakt mit Dost Lepra bekäme.
- Wirkungsweise:**
Innerlich: anregend, auswurfördernd, magenstärkend, antimikrobiell
Äusserlich: keine
- Verwendung in der Heilkunde:**
Innerlich: Atemwegserkrankungen, Diarrhö, länger andauernde Beschwerden im Hals-/Rachenraum, Erkrankungen der Harnwege, Husten, Müdigkeit
Äusserlich: keine
- Verwendung in der Küche:** in Marinaden, Saucen, Suppen, zu Gerichten der mediterranen Küche
- Warnhinweise:** keine
- Mythologischer Hintergrund:** Dost bedeutet Strauss und zeigt so den buschartigen Wuchs dieser Heilpflanze. Vulgare steht für gewöhnlich und origanum setzt sich aus griechisch oros Berg und ganos Zierde zusammen, welche wiederum die Form und das Aussehen dieser Heilpflanze beschreiben.

