



Ak - 4 Journal

Aufklärung auf 4 Seiten: Kompakt - konkret - kompetent - kritisch

Impressum

Institut für Gesundheitsprävention

Steinberg 9
D-94137 Bayerbach
Tel.: 0 8536.1226
verantwortlicher Redakteur: Andreas GRUSS
E-Mail:
a.gruss@fachportal-gesundheit.de

In dieser Ausgabe:

Historisches zum Oregano	1
Wirkstoffe im Oregano	2
Wirkungsspektrum im Überblick	2
Forschungsergebnisse im Einzelnen	2
Oregano als Ergänzungsfuttermittel	4
Indikationen bei Mensch und Tier	4
Ausblick und Chancen	4

Thema: Oregano und sein ätherisches Öl

Oregano (*Origanum vulgare*), griech. *Schmuck der Berge*, auch **Dorst, Dost, Echter Dost, Gemeiner Dost** oder **Wilder Majoran**, ist eine Gewürz- und Heilpflanze aus der Familie der Lippenblütler. Oregano stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und gedeiht gut auf kalkhaltigen Böden.

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind fettlösliche Substanzen in Pflanzen, die durch ihren Duft verschiedene Funktionen erfüllen sollen. Einmal dienen sie zum Schutz gegen Pilze, Bakterien, Viren, Einzeller oder Parasiten, durch die die Gesundheit der Pflanze bedroht wird. Aber

auch zum Anlocken von Insekten, die für die Bestäubung wichtig sind. Der Name „ätherisch“ (etherartig) wurde deshalb gewählt, weil diese chemischen Substanzen durch Erhitzung verdunsten. Das was man an Blumen oder Kräutern riecht, sind diese ätherischen Öle, die sich in den Äther, also in die Luft verflüchtigen. So riecht frisches Heu zu Beginn sehr intensiv, was sich aber von Tag zu Tag immer mehr verliert.

Wasserdampfdestillation

Traditionell gewinnt man die flüchtigen, wasserun-



Ätherische Öle

löslichen ätherischen Öle durch Extraktion mit Wasserdampf. Diese Eigenschaft macht man sich bei Aufgüssen oder mit ein paar Tropfen des Öls in heißes Wasser gegeben, sowie in einer Duftlampe zunutze. Sammeln sollte man Oregano zwischen Juni und September.

Historisches zum Oregano

Bereits vor 5.000 Jahren kannte und schätzte man die Wirkung des Oregano nicht nur als Gewürzkraut, sondern auch als Heilpflanze.

Die alten Babylonier lobten den wilden Majoran bereits damals als Heilmittel für Lungen-, Herz- und Infektionskrankheiten. Sie setzten Oregano aber auch

gegen Asthma und Bronchitis ein. In der Bibel wird Oregano als Reinigungstonicum erwähnt. Bei der Mumie einer iranischen Prinzessin fand man in einem alten Grab als Beigabe um den Hals einen Beutel mit Oregano. Man nimmt an, dass dies zum Schutz gegen allerlei negative Einflüsse gelten sollte.

Aber auch zur Mumifizierung selbst verwendete man Oregano und Thymian, wegen derer bakteriziden und fungiziden Wirkung. Noch heute wird Oregano im Orient gegen Erbrechen, Durchfall und Hautjucken eingesetzt.



Oregano



Alte Destille

Wirkstoffe im Oregano

Die Inhaltsstoffe sind vielfältig:

- Vitamine (vor allem Vitamin C = 270 mg / 100g Frischgewicht)
- Vielzahl aromatischer Carbonsäuren, z.B. Rosmarinsäure (Gerbstoffe), Limonen, Isoprenoide (Terpene = Bitterstoffe), Ocimen, Caryophyllen, beta-Bisabolen und p-Cymen
- Monoterpenalkohole (Linalool, 4-Terpineol)

- Flavonoide (Polyphenole)
- wichtige Aminosäuren, einschließlich der essentiellen mit einem Anteil von 796 mg/100g Frischmasse
- Fettsäuren
- Mineralien
- Spurenelemente

Aber die wirksamsten Bestandteile im Bezug auf eine Heilwirkung sind wohl die beiden Phenole

Carvacrol und Thymol. Hinzu kommt ein Beta-Caryophyllen, eine Substanz, die erst 2008 von Forschern der Universität Bonn und der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich im Oregano entdeckt wurde.

Folgendes Wirkungsspektrum lässt sich auf diese Stoffe zurückführen.

Wirkungsspektrum von Oreganoöl im Überblick

👍 starke Wirkung gegen Pilze (z.B. Trichophytie und Candida albicans)

👍 starke Wirkung gegen Bakterien, wie E.coli, Staphylococcus aureus (einschließlich MRSA), Salmonella typhimurium, Listeria monocytogenes, Aspergillus flavus, Aspergillus versicolor u.a.

👍 starke Wirkung gegen Viren, wie Corona, In-

fluenza Typ A u. des Subtypus der Vogelgrippe H5N1

👍 gute Wirkung gegen Protozoen, wie Giardia (Dünndarmparasiten) und Rundwürmer

👍 stimuliert Lactobacillus plantarum

👍 stark entzündungshemmend

👍 antioxydative Wirkung

👍 appetitanregend und verdauungsfördernd

👍 sorgt für eine bessere Futterverwertung bei Ferkeln und Mastschweinen

👍 Bitterstoffe sorgen für eine Förderung der Durchblutung innerer Organe und für elastische Gefäße

👍 Anregung der Nierentätigkeit

Oregano besitzt eine starke bakteriozide, virozide und fungizide Wirkung

Forschungsergebnisse im Einzelnen



Trichophytie

Pilzkrankungen

Forscher an der Georgetown University in Washington, D.C. haben die Wirksamkeit des Oreganoöls gegen Pilzbefall dokumentiert.

In der Veterinärmedizin wird der Bestandteil Thymol seit vielen Jahren zur Behandlung der Tri-

chophytie und anderer Hautpilzinfektionen eingesetzt. In der Studie kamen die Forscher zu dem Schluss, das Oregano das Gewebe vollständig von Pilzen reinigt, besonders von Candida albicans.

Gegen Schimmelpilze wirkte Oreganoöl dabei noch in einer Verdün-

nung von 1:50000!

Bakterieninfektionen

Ebenfalls aus Georgetown kommen die Studien, die belegen, dass bereits geringe Mengen von Oreganoöl das Wachstum verschiedener Bakterienstämme in vitro ebenso stark unterdrü-

cken wie gängige Antibiotika.

Diese Eigenschaft nutzt man schon seit Jahrhunderten bei Lebensmitteln, z. B. in Hackfleisch, wo Oregano das Wachstum von E.Coli- Keimen verhindert.

Deshalb ist Oregano ein beliebtes Küchengewürz in heißen Regionen und auch bei Gerichten, die in warmen Klimazonen leicht verderblich sind. Weitere Forschungen ergaben, dass das Oreganoöl Bakterien, wie Staphylococcus aureus (einschließlich der medikamentenresistenten Typen **MRSA**), Salmonella typhimurium, Listeria monocytogenes, Aspergillus flavus und Aspergillus

versicolor. Hingegen wurde durch das Oreganogewürz die Milchsäureproduktion von Lactobacillus plantarum stimuliert.

Die zerstörende Wirkung beruht laut wissenschaftlichen Ergebnissen auf einer Zellwandschädigung der Bakterien durch die im Oregano enthaltenen Phenole.

Virusinfektionen

Eine 1996 im Medical Science Research veröffentlichte Studie kam zu dem Ergebnis, dass Oreganoöl auch Viren zerstört, indem es deren Hülle auflöst. So wurden Viren der RNS-, wie der DNS- Fraktion abgetötet. Zu dieser

Gruppe gehören auch die Herpes -Simplex-Typen, wie Herpes zoster (Gürtelrose), Herpes labialis (Fiebläschen), Varizella-Zoster-Virus (Windpocken) oder Herpes genitalis.



Eine Infektion mit Herpes genitalis erleichtert durch die Schleimhautschädigung den Zugang für Pilze und Bakterien.

Das Coronavirus, das auch Auslöser der SARS (Schwere Akute Respiratorische Syndrom) ist, wird ebenfalls vollkommen zerstört. Auch andere Viren, die für respiratorische Erkrankungen ursächlich sind, reagieren auf Oreganoöl mit einer Lysis (Zellauflösung).

Notwendige Dosis von verschiedenen ätherischen Ölen, um 1 Liter Nährboullion zu sterilisieren (Valney, J.; 1982; "The Practice of Aromatherapy")

Thymian	0.70 ml
Oregano	1.00 ml
Chin. Zimt	1.70 ml
Rose	1.80 ml
Nelke	2.00 ml
Eukalyptus	2.25 ml
Pfefferminze	2.50 ml
Mädesüß	3.30 ml
Chin. Anis	3.70 ml
Singal. Zimt	4.00 ml
Wilder Thymian	4.00 ml
Anis	4.20 ml
Senf	4.20 ml
Rosmarin	4.30 ml
Birke	4.80 ml
Lavendel	5.00 ml
Balsamstrauch	5.20 ml
Phenol	5.60 ml
Wacholderbeere	6.00 ml
Fenchel	6.40 ml
Knoblauch	6.50 ml
Zitrone	6.50 ml
Petersilie	8.80 ml
Veilchen	9.00 ml



MRSA = Multi resistenter Staphylococcus aureus.

In einer Studie von Tilman Wolff aus dem Jahr 2008 wurde ermittelt, dass sich jährlich in deutschen Krankenhäusern ca. 160.000 Menschen an einem stark antibiotikaresistenten Bakterienstamm, nämlich dem Staphylococcus aureus, infizieren.

Dr. M. Khalid Ijaz publizierte, dass Oreganoöl kombiniert mit Zimtöl, Salbei und Kreuzkümmel (er nannte diese Kombination Oregacillin) die Virulenz von Influenza A2, sowie der Vogelgrippe deutlich reduzieren kann.

Relaxation der Bronchien

US-Forscher um Stephen Liggetts haben Geschmackszustoren der Richtung "bitter" nicht nur auf der Zunge, sondern auch auf den glatten

Muskelzellen der Bronchialmuskulatur ausfindig gemacht. Dort sorgen sie für eine ausgeprägte Relaxation.

Parasitenbefall

Studien aus Mexico belegen eine starke Wirkung gegen Parasiten, insbesondere gegen Giardia (Dünndarm parasitäre Protozoen), die zu Durchfall führen. Aber auch gegen Rundwürmer.

Förderung der Verdauung

Die Bitterstoffe des Oregano fördern die Gallen-

saft - und Enzymsekretion, wodurch weniger schädliche Stoffwechselmetaboliten anfallen.

Bereits in der Mundhöhle sorgen Bitterstoffe für einen reichlichen Speichelfluss, der sich durch seinen basischen pH-Wert abpuffernd auf die Magensäure auswirkt. Hinzu kommen basische Substanzen, die die Pflanze selbst mitbringt.

Bitterstoffe üben einen reinigenden Effekt auf die Darmschleimhäute aus, das die Absorptionsfähig-

keit von Nährstoffen im Darm begünstigt, wodurch auch mehr Vitamine und Mineralien in den Blutkreislauf gelangen.

Eine gesunde Darmflora ist Grundvoraussetzung für ein funktionierendes Immunsystem!

Außerdem regulieren Bitterstoffe den Appetit durch ein stärkeres Empfinden für Zucker. Beim Menschen reduziert sich dadurch ein Heißhungergefühl auf Süßes.



Gute Erfolge in der Schweineproduktion und bei Durchfall



Oregano als Ergänzungsfuttermittel bei Tieren

Nicht nur auf Pizza oder in anderen südländischen Gerichten ist Oregano beliebt, auch Tiere scheinen das Aroma zu mögen. Oregano wirkt auf den Magen- und Darmtrakt nicht nur desinfizierend, sondern auch appetitanregend und verdauungsfördernd. Außerdem verhindert es Blähungen.

Nicht zu vergessen, dass eine gestörte

Verdauung Wegbereiter für eine Vielzahl von pathogenen Mikroorganismen und Endoparasiten darstellt, die dann wiederum Darmerkrankungen hervorrufen.

Als natürlicher Geschmacksstoff wird Oregano in der Tierernährung zur Verbesserung von Futterverwertung und Mastleistung bei Schweinen eingesetzt. Eine mit einem Zusatz von ätherischen

Ölen (Oregano und Thymian) gefütterte Ferkelversuchsgruppe steigerte die Körpergewichtszunahme um 7,2 und die Futterverwertung um 9,1 Prozent, so Prof. Günther von der Universität Göttingen.

Auch bei Kälbern und Fressern hat sich eine Zulage von Oreganoöl bei Verdauungsstörungen und Durchfall als lindernd erwiesen.

Indikationen bei Mensch und Tier

eine gestörte Verdauung ist Wegbereiter für eine Vielzahl von pathogenen Mikroorganismen

Atemwege

- ➔ Mandelentzündung
- ➔ Nasenschleimhautentzündung
- ➔ Bronchitis (Einatmen der Dämpfe gegen Infektionen der oberen Luftwege)

Haut- und Schleimhäute

- ➔ Hautpilze (Trichophyten, Candida, Hefen)
- ➔ Psoriasis
- ➔ Ekzeme
- ➔ Cellulite

Verdauungstrakt

- ➔ Lippenherpes
- ➔ Zahnfleischentzündung
- ➔ Rachenentzündung
- ➔ Soor (Candidapilzinfektion) z.B. in der Mundhöhle
- ➔ Appetitmangel
- ➔ Förderung der Verdauung
- ➔ Blähungen
- ➔ Durchfall

- ➔ Candida- und Hefebefall im Darm
- ➔ Befall durch Einzeller (Protozoen)
- ➔ Würmer

Ein Fläschchen Oreganoöl sollte daher in keiner Reiseapotheke fehlen!



Das Oreganoöl muss aber zu 100 Prozent aus natürlichem Oregano stammen !

Ausblick und Chancen

Laut dem Magazin "Technology Review" haben sich allein im Jahr 2005 drei Millionen Europäer mit multiresistenten Keimen angesteckt. Bei 50.000 von ihnen soll die Infektion tödlich verlaufen sein. Im "New England Journal of Medicine" warnen daher Mikrobiologen von der University of Texas vor sogenannten "Superkeimen", die auf alle Antiinfektiva resistent sind (siehe MRSA).

Durch ständige Desinfektionsmaßnahmen im Krankenhaus wie auch zuhause werden diese geradezu gezüchtet, denn wie gut man auch desinfiziert, es bleiben immer einige Bakterien übrig, die sich dann als resistente Stämme vermehren. Außerdem ist jedes Desinfektionsmittel zellschädigend und schwächt das Immunsystem. Dabei reduziert bereits eine gründliche Reinigung 99,9 Prozent der Keime. Hinzu kommt ein Antibiotikaabusus: Bei kleinsten Infekten wird Antibioti-

ka eingenommen. Kollateralschäden sind dabei nicht zu umgehen, wie die massive Vernichtung von wichtigen Darmbakterien. Letztere müssen nach einer Antibiose erst wieder angezüchtet werden. Auch die Leber, die für die Entsorgung der Antiinfektiva mitverantwortlich ist, wird unnötig belastet.

In vielen dieser Fälle bieten Oregano und andere ätherische Öle sicherlich eine gute Alternative.