

Oregano Öl – das natürliche Antibiotikum



Jeder kennt Oregano aus der Küche. Die Kräuter verfeinern nicht nur Pizza und Pasta, sondern sind auch für zahlreiche andere Gerichte perfekt um ihnen eine geschmackliche Note zu geben. Dabei ist Oregano eine hervorragende Heilpflanze, die zahlreiche gute Eigenschaften hat. Sie ist unter anderem auch ein starkes aber natürliches Antibiotikum und wirkt außerdem blutverdünnend. Weiterhin kann sie als Herzinfarkt- und Schlaganfallprophylaxe eingesetzt werden und hat eine fungizide Wirkung. Daher sollten Speisen mit den wertvollen Heilkräutern verfeinert werden und das außergewöhnliche Oregano Öl sollte in keinem Haushalt fehlen, um diese Wirkung voll auszukosten.

Herkunft Oregano

Ursprünglich kommt Oregano (*Origanum vulgare*) aus dem Mittelmeerraum, wird aber mittlerweile in allen Regionen angebaut. Besonders in heimischen Gärten wird der Oregano sehr gerne in einer Kräuterspirale genutzt, um von dem Gewürz zu profitieren. Oregano, der altgriechische Begriff, bedeutet soviel wie „Glanz der Berge“. Dabei ist der Oregano auch unter „Wilder Majoran“ oder „echter Dost“ bekannt und gehört zu der Familie der Lippenblütler. Am liebsten mag die Pflanze einen kalkhaltigen Untergrund und liebt es in Kiefern- oder Eichenwäldern zu wachsen. Dabei wird die Heilpflanze bis zu 70 cm hoch und hat nicht nur einen aromatischen Geschmack, sondern duftet auch sehr würzig. Die krautige Pflanze ist mehrjährig und bildet kräftige Ausläufer, weshalb sie sich auch sehr gut vermehren lässt. Da sie bis zu -15 Grad problemlos übersteht, kann sie auch gut im Garten ausgepflanzt werden. Dabei hat der Oregano sehr kleine, dafür aber äußerst viele Blätter, die in der Regel etwa 4 cm groß sind. Sie sind eiförmig und können an den Blatträndern behaart sein. Insbesondere durch die behaarten Blätter unterscheiden sich sie zu Majoran. Gut ist es auf jeden Fall am Geruch zu erkennen.

Oregano selbst herstellen

Während der Blüte von etwa Juni bis September können die Blüten ebenso wie der Stängel verwendet werden. Die hübschen Blüten, die meist weiß bis hell violett sind, besitzen ebenfalls viele wichtige Inhaltsstoffe. Jedoch werden die ätherischen Öle des Oreganos erst dann freigesetzt, wenn er blüht. Daher sollte eine Ernte nur während der Blüte erfolgen. Dazu können Blüten wie Stängel geerntet und zusammengebunden werden und an einem warmen und trockenen Ort sollten diese Sträuße dann trocknen. Nach der Trocknung können die Stängel einfach mit der Hand abgestreift werden, um das leckere Gewürz zu erhalten. Die Aufbewahrung erfolgt in verschlossenen Gläsern. Wer Oregano Pulver haben möchte, kann die Blätter und Blüten so lange in der Hand verreiben, bis ein feines Pulver entstanden ist.

Oregano-Öl selbst herstellen

Natürlich kann auch das Oregano-Öl selbst hergestellt werden. Allerdings ist es nicht so wirkungsvoll wie das ätherische Oregano-Öl. Dennoch kann es vorbeugend genutzt werden. Wer allerdings Beschwerden lindern möchte, sollte auf ein ätherisches Oregano-Öl zurückgreifen. Um das Öl selbst herzustellen, werden Blüten und Stängel in eine geeignete Flasche gegeben, die mit einem sehr guten Basisöl, wie etwa natives Olivenöl aufgefüllt wird. Nun sollte die Flasche gut verschlossen werden und an einem dunklen und kühlen Ort für etwa vier Wochen gelagert werden. So kann der Oregano seine Wirkstoffe entfalten und in das Öl abgeben. Nach gut vier Wochen ist das Oregano Öl einsatzbereit und kann in der Küche verwendet werden. Natürlich sind bei der Herstellung des Öls keine Grenzen gesetzt. Neben Oregano können auch noch weitere Kräuter in die Flasche gegeben werden – ganz nach Bedarf und Geschmack.

Inhaltsstoffe von Oregano-Öl

Im Oregano-Öl sind zahlreiche wichtige Inhaltsstoffe, die bei vielerlei Beschwerden helfen können. So sind nicht nur Thymol und Caracrol enthalten, sondern auch zahlreiche Bitter- und Gerbstoffe. Außerdem enthalten 100 Gramm frischer Oregano ganze 267,2 mg Vitamin C.

Doch auch folgende Inhaltsstoffe sind im Oregano-Öl enthalten:

- | | | |
|---------------------|------------|---------------|
| 1. B und K Vitamine | 2. Eisen | 3. Flavonoide |
| 4. Kalium | 5. Kalzium | 6. Magnesium |
| 7. Zink | | |

Bereits im antiken Griechenland spielte Oregano als Heilpflanze eine große Rolle. Das zeigt sich beispielsweise in den Schriften von Hippokrates und Dioscurides. Leider wird Oregano heute fast ausschließlich als Gewürz genutzt und kommt in der Pflanzenheilkunde nur selten vor.

Dabei ist dies bei der hervorragenden Wirkung kaum zu verstehen. Denn auch Forscher befassen sich seit vielen Jahren mit dieser Heilpflanze und konnten schon in vielen Studien eine hervorragende Wirkung auf unterschiedliche Beschwerden belegen.

Außerdem zeigt sich schon bei der Pflanze, welche Wirkstoffe in ihr vertreten sind. Denn die Oregano Pflanze wird weder von Schädlingen noch von Krankheiten befallen. Außerdem hält sie Insekten fern. Schon spannend, was alles in diesem Multitalent Oregano-Öl steckt und wie kräftig es wirken kann.

Da das ätherische Öl auch gegen Pilze aller Art verwendet werden kann, ist es auch ein hervorragendes Mittel gegen Schimmelpilz. Selbst in einer Verdünnung von 1:50000!!!! sagt es dem Schimmelpilz den Kampf an.

Weiterhin kann es beispielsweise in Lebensmitteln wie etwa Hackfleisch die Coli Bakterien töten und fungiert somit als einzigartiger Bakterienkiller, weshalb es in den südlichen Ländern auch gerne und viel verwendet wird.

Studien Oregano-Öl

Oregano-Öl kann bei vielerlei Krankheiten helfen und zum Einen lindern, wie auch heilen und zum Anderen unterstützend wirken. Daher wurden in den letzten Jahren zahlreiche Studien rund um Oregano durchgeführt, die belegen, wie wirksam diese Heilpflanze ist. Eine Studie aus dem Jahr 2014, die in Brasilien durchgeführt wurde, zeigte, dass die Inhaltsstoffe des Oregano Krebszellen beim Wachstum hindern könnten.

Eine weitere Studie aus dem Jahr 2014, die an Mäusen durchgeführt wurde belegt, dass Oregano vorbeugend gegen Lungenschäden wirken kann.

Insbesondere bei einer Chemotherapie ist Oregano ideal als Ergänzung und kann zur Verminderung von Lungenschäden führen. Außerdem wurde festgestellt, dass Oregano das Lungengewebe vor oxidativem Stress schützt, was ebenfalls zu einer Verminderung zu Schäden an der Lunge führt.

Weiterhin wurde getestet, wie sich Oregano bei Atemwegsinfekten auswirkt. Hier konnte belegt werden, dass selbst bei arzneiresistenten Viren, Oregano das Wachstum hindern konnte. Insgesamt wurden 53 Bakterienstämme ausgewertet und sogar bei Fibrosis konnte Oregano eine hervorragende Wirkung erzielen.

Ebenso konnte in dieser Studie eine antivirale Wirkung nachgewiesen werden und somit ist Oregano unter anderem bei Herpes Simplex ein guter Helfer.

Wirkung und Anwendung von Oregano-Öl

Oregano-Öl hat sich in den letzten Jahren als wahres Allroundmittel gegen Keime erwiesen und hat somit nicht nur eine antivirale, sondern auch eine antibakterielle Wirkung. Außerdem verfügt es auch über eine antifungizide Wirkung und kann so Giftstoffe lösen und aus dem Körper ausscheiden. Somit wird der Darm nicht belastet und behält seine gesunde Darmflora. Weiterhin ist das Oregano-Öl sogar wirkungsvoll gegen den bekannten Krankenhauskeim MRSA (methicillin-resistenten staphylococcus aureus), dem fast kein Medikament die Stirn zeigen kann. Dabei greift Oregano-Öl allerdings die Krankheitsmacher an und nicht, wie es bei Antibiotika der Fall ist, die nützlichen Bakterien, die im Körper sind. Bei folgenden Krankheiten kann es eingesetzt werden:

1. Akne, Allergien und Hautausschlägen
2. Asthma / Bronchitis
3. Candida
4. Chronisch entzündlichen Krankheiten: Rheuma, Arthrose, Arthritis
Darmerkrankungen, Durchfall und allgemein bei Problemen mit dem Verdauungstrakt
5. Erkältungen und grippale Infekte
6. Herpes Simplex
7. Insektenstiche
8. Muskelschmerzen
9. Ohrenschmerzen
10. Schuppenflechte
11. Zahnschmerzen
12. Pilzkrankungen wie etwa Haut-, Nagel- und Fußpilze

Oregano-Öl gegen Darmparasiten

Schon seit Jahrhunderten wird Oregano in der chinesischen Medizin eingesetzt, um Fieber, Durchfall und Erbrechen sowie Hautprobleme zu behandeln. Auch bei Atemwegserkrankungen wird diese Heilpflanze angewandt, da sie schleimlösend und antibakteriell wirkt. Desweiteren gilt Oregano als Vertreiber von Darmparasiten und kommt auch dagegen erfolgreich zum Einsatz.

Oregano-Öl gegen Bakterien aller Art

Oregano ist schon sehr kraftvoll, insbesondere die frische Pflanze. Noch besser allerdings wirkt das ätherische Oregano-Öl, das ein natürliches und sehr starkes Antibiotikum ist. Es wurde herausgefunden, dass Oregano-Öl besser gegen MRSA wirkt, als die 18 Medikamente, die gegen diese Bakterien auf dem Markt sind. Denn gerade diese Antibiotika-Resistenz des gefährlichen Krankenhauskeims hat schon zahlreiche Todesopfer gefordert, da die Medikamente nicht anschlagen. Oregano-Öl hingegen kann die Keime bekämpfen!

Weiterhin ist Oregano-Öl ein wirkungsvolles Mittel gegen Ohreninfektionen und ist auch bei Atemwegsinfektionen ein Multitalent. Es tötet nicht nur die Keime, sondern hemmt auch die Bildung von Entzündungsstoffen, was insbesondere bei Asthma oder einer Bronchitis sehr wichtig ist.

Oregano-Öl gegen Pilzinfektionen

Das wertvolle Oregano-Öl verfügt über eine Anti-Pilz-Wirkung und kann bei zahlreichen Pilzinfektionen wie etwa *Candida albicans* eingesetzt werden. Es kann innerlich wie äußerlich angewandt werden. In Verbindung mit Kokos-Öl kann es durchaus eine sehr kraftvolle Lösung gegen Pilze aller Art sein.

Oregano-Öl für die Blutverdünnung

Was für die Einen eine Nebenwirkung ist, kann für Andere eine Hilfe sein. Denn das Oregano-Öl verbessert nicht nur die Blutqualität, sondern beugt gleichzeitig Thrombose-Erkrankungen vor, da es blutverdünnend wirkt. Allerdings sollte das Oregano-Öl nicht angewendet werden, wenn Patienten bereits blutverdünnende Medikamente einnehmen, da es die Wirkung verstärken kann.

Oregano-Öl unterstützend bei Krebs

Wie Studien beweisen, kann Oregano-Öl bei Krebspatienten unterstützend eingesetzt werden. Es hemmt nicht nur die Teilung von Krebszellen, sondern kann auch Nebenwirkungen der Chemotherapie erfolgreich bekämpfen.

Einnahme und Dosierung von Oregano-Öl

Bei der Einnahme und der Dosierung von Oregano-Öl muss einiges beachtet werden. So muss ein **100 % ätherische Oregano-Öl** unbedingt verdünnt eingesetzt werden. Durch die Stärke des Öls kann es zu Reizungen kommen, vor allem auch dann, wenn der Körper das Oregano-Öl nicht gewohnt ist. Dabei ist ein Verhältnis von 1:10 oder auch 2:10 zu beachten. Dies heißt, dass 1 Tropfen Oregano-Öl mit 10 oder 20 Tropfen Olivenöl, Rapsöl oder anderen hochwertigen Ölen verdünnt werden sollte.

Innerliche Einnahme von Oregano-Öl

Bei der innerlichen Einnahme kann zum Beispiel 1 Tropfen Oregano-Öl auf einen 3/4 Esslöffel Zucker gegeben werden. Danach den Esslöffel mit hochwertigem Öl auffüllen und schlucken. Bitte unbedingt noch ein Glas Wasser trinken. Es nimmt ein wenig den Geschmack und die Schärfe.

Allerdings ist bei der innerlichen Einnahme auch darauf zu achten, dass die Oregano-Öl Kur nicht länger wie eine Woche andauert. Dabei sollte mit der Dosierung von 1 Tropfen am Morgen begonnen werden. Am dritten Tag kann bereits morgens und abends ein Tropfen eingenommen werden und ab dem fünften Tag dreimal täglich 1 Tropfen – auch hier natürlich immer verdünnt mit einem hochwertigem Öl.

Weiterhin ist zu beachten, dass etwa eine Stunde nach der Einnahme die Einnahme von einem bindenden Stoff erfolgen sollte. Dies wäre beispielsweise Heilerde, Zeolith oder auch Betonit. Denn im Darm befinden sich nun viele raus gelöste Giftstoffe, die abtransportiert werden müssen. Bei einer Oregano-Öl Kur sollte auch deshalb viel Flüssigkeit aufgenommen werden.

Nach dieser Kur ist es ratsam, eine Pause von mindestens einer Woche einzulegen. Danach kann wieder mit einer Kur begonnen werden.

Äußerliche Anwendung von Oregano-Öl

Oregano Öl kann natürlich auch äußerlich angewandt werden und hilft bei zahlreichen Hautproblemen hervorragend. Es kann als Badezusatz dienen oder auch auf die Haut direkt aufgetragen werden – allerdings auch hier nur verdünnt.

Die Dosierung gilt wie bei der innerlichen Anwendung also 1:10 oder 1:20. Dabei kann das verdünnte Oregano-Öl auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden. Bei akuten Beschwerden kann dies auch mehrmals täglich erfolgen. Das Öl zieht schnell in die Haut ein und hinterlässt keinen Ölfilm. Am besten ist es, wenn das Öl auf die noch feuchte Haut aufgetragen wird, da es so besser wirken kann.

Insbesondere bei akuten Beschwerden, wie Hautpilze und Akne, sollte nicht nur eine äußerliche, sondern auch eine innerliche Anwendung erfolgen.

Oregano-Bad

Bei einem Bad mit Oregano-Öl werden 2 bis 3 Tropfen ätherisches Öl in das Badewasser gegeben. Das Oregano-Bad wirkt krampflösend und antibakteriell. Außerdem kann es bei Erkältungen, Menstruationsbeschwerden sowie Rheuma und Muskelschmerzen helfen.

Inhalieren mit Oregano-Öl

Vor allem bei Atemwegsinfektionen oder auch Entzündungen der Nebenhöhlen ist das Inhalieren mit Oregano-Öl sehr wirksam. Hierbei werden 5 Tropfen Oregano-Öl mit 1 Liter heißem Wasser übergossen und inhaliert.

Gurgeln mit Oregano-Öl

Bei Halsbeschwerden oder Zahnschmerzen kann das Gurgeln und Spülen mit Oregano Öl wahre Wunder wirken. Hierzu wird 1 Tropfen Oregano-Öl mit 1/2 Liter Wasser aufgegossen. Mehrmals täglich gurgeln.

Nebenwirkungen von Oregano-Öl

Oregano-Öl sollte nur mit Bedacht genutzt werden, da es hierbei schnell zu Hautreizungen kommen kann. Daher ist es nur verdünnt – innerlich wie auch äußerlich – anzuwenden. Weiterhin hat das Öl eine blutverdünnende Wirkung und kann so Medikamente die zur Blutverdünnung eingenommen werden, verstärken.

Auch Personen, die an Eisenmangel leiden, sollten Vorsicht walten lassen und Oregano nie direkt vor oder nach den Mahlzeiten einnehmen, da sonst die Eisenaufnahme aus der Nahrung gehemmt werden könnte.

Da auch Heilpflanzen Allergien auslösen könnten, sollten Menschen mit erhöhtem Allergierisiko den Körper genau beobachten, wenn sie Oregano-Öl einnehmen.

Oregano-Öl kaufen

Beim Kauf von Oregano Öl ist vor allem darauf zu achten, dass es ein hochwertiges ätherisches Öl ist, dass zu 100 Prozent aus Oregano besteht und somit keine weiteren Zusatzstoffe enthält. Wer Oregano-Öl kaufen möchte, findet dies in Reformhäusern, Drogerien und natürlich im Internet. Hierbei ist selbstverständlich auf den Händler des Vertrauens zurückzugreifen.

Die Lagerung des Oregano-Öls sollte an einem dunklen, lichtgeschützten Platz erfolgen, der weder zu warm noch zu kalt ist. Durch Hitze und Licht gehen viele Inhaltsstoffe verloren, was sich wiederum auf die Wirkung auswirkt. Wer Oregano-Öl kauft, sollte dies natürlich so aufbewahren, dass es nicht in Kinderhände geraten kann.

Fazit

Oregano-Öl ist nicht nur das stärkste natürliche Antibiotikum, auch kann es zahlreichen Pilz- und Hautkrankheiten den Kampf ansagen. Auch bei Husten und Erkältungen sowie grippalen Infekten ist das Oregano-Öl ein wahres Multitalent und kann die Beschwerden lindern.

Somit ist das Oregano-Öl nicht nur bei leichten Beschwerden ein wichtiger Helfer, sondern auch bei schweren Krankheiten kann das Öl seine Wirkung voll entfalten. Neben einer innerlichen Anwendung kann das Öl auf die Haut aufgetragen werden, um Wunden, Schuppenflechte oder auch Akne zu behandeln. Allerdings darf das Öl nur in verdünntem Zustand genutzt werden, damit keine Hautreizungen auftreten.

Oregano-Öl ist in jeder Hinsicht ein wahrer Alleskönner und ist daher auch in der Lage dem gefährlichen Krankenhauskeim MRSA die Stirn zu bieten.

Aus diesem Grund sollte das wertvolle Öl mit seinen außerordentlich wichtigen Inhaltsstoffen in keinem Haushalt fehlen.

Anmerkung:

Grundsätzlich ersetzt das Oregano-Öl nicht den Besuch eines Arztes. Dieser Text wurde von der Seite: www.naturinstitut.info runtergeladen. Es schadet sicher nicht, sich allgemein über das Oregano-Öl zu informieren.

Wir vom Freundesladen haben einiges ausprobiert und können die Wirkung bestätigen. Wir sind allerdings nicht medizinisch ausgebildet. Aber wir handeln nach dem Motto: In der Natur gibt es für alles ein Kraut und damit haben wir bisher gute Erfahrungen gesammelt. In diesem Sinne: **Bleiben Sie gesund!!**

Alles muss in Deutschland rechtlich abgesichert sein. Deshalb hier der Vollständigkeit halber der offizielle Text zur Absicherung:

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen:

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Wir übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.