DOST – ORIGANUM VULGARE

Bei uns ist der Dost vor allem als Gewürz, nämlich als Oregano bekannt, in katholischen Gegenden ist er jedoch immer noch Bestandteil des Kräuterbuschens, der an Mariä Himmelfahrt geweiht wird. Dieser wurde in den Herrgottswinkel gehängt und diente das Jahr hindurch als Hausapotheke. In den Kräuterbüchern des Mittelalters wird viel über den Dost geschrieben, er war Heilmittel für die verschiedensten Erkrankungen und Gebrechen. Ein alter Volksspruch fast zusammen: „Nimm Doste onn Johannesblut (Johanniskraut), däi sai für alle Kranket gout“. Ein Segen, wenn man ihn im Garten hat!

Was bewirkt der Tee?
Mit seinem ätherischen Öl wirkt er auswurffördernd, krampflösend und antibakteriell und wird eingesetzt bei akuter und chronischer Bronchitis. Außerdem wirkt er verdauungsfördernd und durch die Gerbstoffe leicht stopfend. Diese sind auch mit verantwortlich für die gute Wirkung bei Mundschleimhaut-, Zahnfleisch- und Halsentzündungen.

Wo zu finden?
Auf trockenen Wiesen, an Säumen, Böschungen und in lichten Wäldern. Er mag es sonnig und warm.

Ernten: was, wann, wie?
Das blühende Kraut von Juli-Oktober.

Teezubereitung:
Frisch aus dem Garten: 4 Teelöffel Dostenkraut
Getrocknet: 2 Teelöffel Dostenkraut
Mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5-10 Min. bedeckt ziehen lassen.

Michaela Girsch