

Oregano Öl, natürliches Antibiotikum und gegen Pilze wirksam

Oregano (*Origanum vulgare*) ist heutzutage allgemein als "Pizzagewürz" bekannt, ist eine aromatische und sehr heilkräftige Pflanze, die aus der Bergwelt der Mittelmeerländer stammt. Das herb-aromatisch duftende Kraut ist aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken, obwohl diese Pflanze erst seit ca. 200 Jahren zum Würzen verwendet wird. Als Heilmittel hingegen wurde Oregano schon bei den alten Griechen eingesetzt, weshalb auch sein Name aus der griechischen Sprache kommt und übersetzt "Schmuck der Berge" bedeutet (Oros= Berg; Gonos= Schmuck, Glanz). So war dieses Kraut ursprünglich in der Mittelmeerregion beheimatet. Heute hat sich Oregano auch in Asien, Südeuropa, Österreich und der Schweiz ausgebreitet, wo er wild auf Magerwiesen und trockenen, sonnigen Kalk- und Kiesböden wächst. Oregano ist ein stark fungizides Mittel. Daher wirkt er gut bei Pilz-Infektionen aller Art. Interessant ist ausserdem seine blutverdünnende Wirkung, so dass er auch in der Schlaganfall- /Herzinfarkt-prophylaxe eingesetzt werden könnte.

Inhaltsstoffe von Oregano mit arzneilicher Wirkung sind vor allem die Gerb- und Bitterstoffe sowie die ätherischen Öle. Zu letzteren gehören vor allem Thymol, Carvacrol, Cymol und Borneol. Die Heilpflanze Oregano findet besonders bei Beschwerden des gesamten Verdauungstraktes (Magen, Darm, Leber, Galle) sowie Atemwegserkrankungen Verwendung und wirkt vor allem im Mund und Rachen entzündungshemmend.

Oregano gegen Darmparasiten

Chinesische Mediziner setzen Oregano seit Jahrhunderten bei Fieber, Erbrechen, Durchfall und Hautproblemen ein. Da Oregano unter anderem schleimlösend wirkt, wird er auch bei Atemwegserkrankungen verordnet. Oregano ist ausserdem stark gegen Parasiten, dass er Darmparasiten vertreiben können soll.

Oregano-Öl gegen resistente Bakterien

Oregano-Öl ist die konzentrierte Heilkraft des Oregano und wirkt nicht nur sehr viel stärker als das getrocknete Kraut, sondern auch besser als das frische Kraut. Das ätherische Oregano-Öl ist ein aussergewöhnlich kraftvolles natürliches Antibiotikum. In einer aktuellen Studie fand man heraus, dass Oregano signifikant besser als alle der 18 momentan angewendeten Antibiotika zur Behandlung von Infektionen mit MRSA-Staphylokokken eingesetzt werden kann.

MRSA-Staphylokokken sind multiresistente Bakterien, die gegen die herkömmlichen Antibiotika bereits Resistenzen entwickelt haben und daher jedes Jahr für viele Tausend Todesfälle sorgen. Die im Oregano enthaltenen Polyphenole (Antioxidantien) zerstören dagegen auch solche Bakterien, die gegen herkömmliche Antibiotika resistent sind.

Oregano-Öl kann daher sehr gut bei bakteriellen Infektionen der Ohren und der Atemwege zur Anwendung kommen. Oregano tötet jedoch nicht nur pathogene Keime. Er soll auch die Bildung von Entzündungsbotenstoffen hemmen, was darauf hinweist, dass er auf verschiedenen Ebenen Krankheiten bekämpft.

Oregano-Öl gegen Pilze

Oregano-Öl hat ausserdem eine extreme Anti-Pilz-Wirkung, weshalb es bei Pilzinfektionen, wie z. B. Infektionen mit *Candida albicans* sehr erfolgreich (innerlich und äusserlich) eingesetzt werden kann. Da Kokos-Öl ebenfalls eine fungizide

Wirkung hat, ist die Kombination von Kokos-Öl und Oregano-Öl eine kraftvolle Lösung bei Pilzerkrankungen (siehe unten "Oregano – Die Anwendung").

Die im Oregano enthaltenen fungizid wirksamen sekundären Pflanzenstoffe (Rosmarinsäure, Thymol und Thymoquinon) wirken ausserdem gemeinsam mit dem hohen Antioxidantiengehalt des Oregano hemmend auf die Teilung von Krebszellen, so dass derzeit auch eine Anti-Krebswirkung diskutiert wird.

Oregano ist äusserst reich an Antioxidantien

Oregano enthält gar so grosse Mengen an Antioxidantien (Flavonoide und Phenolsäuren), dass er aus diesem Grunde den dritten Platz in der Rangliste der stärksten antioxidativ wirksamen Lebensmittel einnimmt. Sein ORAC-Wert liegt bei beeindruckenden 200.219. Der ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbance Capacity) gibt die Antioxidationskraft eines Lebensmittels/Nahrungsergänzungsmittels an, also seine Fähigkeit, freie Radikale zu eliminieren.

Oregano verdünnt das Blut

Ein Nebenwirkung des Oreganoöles ist die blutverdünnende Wirkung. Vorsicht, da Oregano-Öl die Wirkung blutverdünnender Medikamente verstärken kann. Für Menschen aber, die keine Medikamente nehmen, könnte Oregano-Öl zur Verbesserung der Blutqualität bzw. zu einer vorbeugenden Thrombosewirkung führen.

Oregano – Die Anwendung

Candida-Programm mit Oregano-Öl

Bei konkreten Beschwerden einer Candida-Infektion (Blähungen, Müdigkeit, Hautausschlag etc.) hilft das Oregano Öl ganz besonders gut. Man gibt einen Tropfen davon in einen Teelöffel biologisches Kokos-Öl und nimmt diese Mischung mindestens 10 Tage lang täglich ein- bis dreimal ein. (Mit einmal täglich beginnen und – je nach Verträglichkeit – langsam auf dreimal täglich steigern).

Sind die Beschwerden nach diesen 10 Tagen noch nicht verschwunden, macht man eine zweitägige Pause und beginnt dann mit einer erneuten Einnahme über 10 Tage (diesmal kann man sofort mit der dreimaligen Einnahme beginnen).

Alternativ können Oregano Öl Kapseln eingenommen werden. Ihre Anwendung ist deutlich unkomplizierter als die oben beschriebene und die Wirkstoffdosis der erforderlichen Antioxidantien ist bei hochwertigen Präparaten standardisiert.

Gleichzeitig zum Candida-Programm mit Oregano Öl muss viel reines Wasser getrunken werden, um den Organismus bei der Entgiftung zu unterstützen. Das Oregano-Öl tötet Bakterien, Viren und Pilze. Dabei werden Gifte frei, die umso besser und schneller ausgeschieden werden können, je mehr getrunken wird.

Zusätzlich sollte daher täglich ein- bis zweimal ein Teelöffel Bentonit genommen werden, da diese Mineralerde die abgetöteten Mikroorganismen absorbiert und somit deren Ausscheidung erleichtert. Die Oregano-Öl/Kokos-Öl-Mischung kann bei Hautpilzproblemen auch äusserlich aufgetragen werden.

Ätherisches Oregano Öl kann auch in Wasser gegeben (1 bis 5 Tropfen pro Glas Wasser) und dann getrunken werden.

Oregano-Öl sollte nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden. Auch Babys und Kinder sollten nicht mit Oregano-Öl behandelt werden, da es ein sehr stark wirksames Naturheilmittel ist.

Wer an Eisenmangel leidet, sollte Oregano-Öl zwei Stunden vor oder nach den Mahlzeiten einnehmen, da Oregano die Eisenaufnahme behindern könnte.