



Botanischer Name:	<i>Origanum vulgare</i>
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 gehäufter Teelöffel mit ¼ Liter Wasser übergießen und zugedeckt 2–5 Minuten ziehen lassen. Bis 3-mal täglich 1 Tasse trinken.
Geschichte und Herkunft:	Ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet inzwischen weltweit in warmen und gemässigten Gebieten angebaut. Im Mittelalter setzte 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	
<i>Innerlich:</i>	anregend, auswurfördernd, magenstärkend, antimikrobiell
<i>Äusserlich:</i>	keine
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Atemwegserkrankungen, Diarrhö, länger andauernde Beschwerden im Hals-/Rachenraum, Erkrankungen der Harnwege, Husten, Müdigkeit
<i>Äusserlich:</i>	keine
Verwendung in der Küche:	in Marinaden, Saucen, Suppen, zu Gerichten der mediterranen Küche
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	"Dost" bedeutet Strauss und deutet auf 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.