




Dost

Origanum vulgare
Dosten(kraut), Wilder Majoran, Mutterkraut, Wohlgemut
(Fam. Lamiaceae = Labiatae, Lippenblütler)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Beschreibung

Der Dost ist eine zwischen 20 und 50 cm (max. 90 cm) hohe Staude, kommt aber auch einjährig oder als Zwergstrauch vor. Die aufrechten Stengel sind meist ästig,  vierkantig und nicht selten karminrot überlaufen. Daran finden sich gestielte und eiförmige, mit ganzem oder fein gezähntem Rand versehene Blätter mit Öldrüsen, welche einen herb-würzigen Duft verströmen. Im Sommer erscheinen am Triebende in den Achseln der purpurfarbenen Hochblätter fleischfarbene (seltener auch weiße), wohlriechende und zu kopfartigen Scheinähren gedrängte Lippenblüten. Die kleinen Samen sind eiförmig und braun. Der Dost vermehrt sich auch durch unterirdische Ausläufer. Die Bestäubung erfolgt durch Insekten, besonders Bienen, Hummeln und Schmetterlinge.

Wildwachsend ist in Deutschland am häufigsten der Gewöhnliche Dost *O. vulgare vulgare*, dichtblütig mit eher kugeligen Scheinähren. Früher wurde er von einer seltenen Unterart *O. vulgare prismaticum* (Wintermajoran, Falscher Staudenmajoran) mit verlängerten Scheinähren und lockeren Rispen abgegrenzt; diese wird heute als Synonym betrachtet.



Verwandte Kräuter



Nahe verwandt mit dem Echten Dost ist der Majoran (*Majorana hortensis* syn. *O. majorana*). Keine Verwandtschaft besteht dagegen mit dem Wasserdost (*Eupatorium cannabinum*, Fam. Asteraceae).

Die Fam. Lamiaceae besteht aus etwa 200 Gattungen mit mehreren Nutz-, Heil-, Garten- und Zimmerpflanzen, z. B. Salbei (*Salvia*), Thymian (*Thymus*), Minze (*Mentha*), Lavendel (*Lavandula*), Buntnessel (*Coleus*) und Harfenstrauch (*Plectranthus*).

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Dost ist ebenso wie Majoran im Mittelmeerraum heimisch und in ganz Europa, Nordafrika und Asien verbreitet. In einigen Mittelmeerländern wie Spanien, Israel und der Türkei wird er großflächig angebaut; in Nordamerika wurde er eingebürgert. Der Wintermajoran *O. vulgare prismaticum* kommt vor allem in der Schweiz und in Österreich vor (in Deutschland nur in Rheinland-Pfalz und als Neophyt in Nordrhein-Westfalen).



Standort



Die anspruchslose und gegen Schädlinge und Krankheiten robuste Pflanze gedeiht auf gut durchlässigen, warmen und kalkhaltigen Böden in Trockenwiesen und an Wegen, Böschungen, sonnigen Gebüsch- und Waldrändern von der Ebene bis in mittlere Gebirgslagen.

Kultivierung

Der Anbau von Dost gleicht dem des Majorans, doch sollte eine größere Standweite (bis 50 cm) gewählt werden. Frische Triebe kann man nach Bedarf den ganzen Sommer ernten. Das Wachstum wird durch Rückschnitt der Pflanzen im Juni und Ende August angeregt. Die Blätter eignen sich auch zum Trocknen.




Beispiele für Kultur-Varietäten des Dosts: *O. vulgare* Aureum, *O. vulgare* Aureum Crispum, *O. vulgare* Compactum, *O. vulgare* Gold Tip und *O. vulgare* Nanum. Als „Oregano“-Gewürz dienen noch weitere Origanum-Arten, z. B. *O. amanum*, *O. dictamnus*, *O. laevigatum* und *O. rotundifolium*. Unter dem Namen „Oregano“ werden im Mittelmeergebiet auch die Blätter von *O.*



onites (Spanischer Hopfen) und *O. heracleoticum* (Falscher Staudenmajoran), in Amerika von Arten der Gatt. *Lippia* (Fam. Verbenaceae) vertrieben.

BRAUCHTUM

Brauchtum

Als Heilpflanze wurde der Dost besonders im Mittelalter sehr geschätzt. Die Verwendung war ähnlich wie beim Majoran. Man nahm ihn bei vielerlei Beschwerden:  Kopf- und Zahnschmerzen, Husten, Hals- und Mandelentzündung, Menstruationsbeschwerden, Vergiftungen, Blähungen und Verdauungsproblemen, äußerlich zum Einreiben bei Hautkrankheiten (Juckreiz, Ausschläge, Krätze). Dost war geradezu ein Allheilmittel („Bauerntheriak“), das auch bei Nervenerkrankungen wie Schwindel, Fallsucht, Gedächtnisschwund und bei psychisch bedingten Leiden (Liebeskummer, Traurigkeit, Schwermut – Name: „Wohlgemut“) helfen sollte. Allein Hildegard von Bingen (1098-1179) empfahl die innere Anwendung nur als Zusatz zu einem Fiebermittel, da sie schwere Schäden an Lunge und Leber (und wohl auch gesteigerte sexuelle Tiebhaftigkeit?) befürchtete.

Blätter und Blüten der Pflanze wurden außer zu Heilzwecken auch in Kräuterkissen und als Zusatz zu Bädern (besonders Fußbädern) verwendet. Mit den Blättern polierte man Möbel und Fußböden. Auf dem Lande war es bei Gewitter Brauch, einen Bund Dost oder Thymian neben die Milcheimer zu legen, um das Sauerwerden der Milch zu verhindern. In katholischen Gegenden wird der Dost zusammen mit anderen Kräutern an Maria Himmelfahrt (15. August) gesegnet. Wie in der volkstümlichen Bezeichnung „Jungfernstroh“ zum Ausdruck kommt, soll die Jungfrau Maria aus dem Kraut ein Lager für das Jesuskind hergerichtet haben.

Wissenswertes


Der Gattungsname *Origanum* (lat. *origanon*, *origanum*) ist griechischen Ursprungs (*oros* = Berg, *ganos* = Freude); lat. „*vulgaris*“ bedeutet „gewöhnlich, weitverbreitet“; „*prismaticus*“ kommt von griech. *prisma* = dreieckige Säule.

Bis zur Einführung synthetischer Farbstoffe diente der Dost zusammen mit Apfelbaumblättern und Bärlapp unter Verwendung von Alaunbeize auch zur Hellrot-Färbung von Wolle (z. B. auf dem Balkan).




EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe

Das Aroma des Dosts erinnert an Majoran, was auf eine ähnliche chemische Zusammensetzung zurückzuführen ist: 0,15 bis 1,0 % ätherisches Öl mit überwiegend  Mono- und Sesquiterpenkohlenwasserstoffen (Carvacrol als aromabestimmende Hauptkomponente; Terpinen-4-ol), Flavonoide, Phenolcarbonsäuren und -derivate (u. a. Rosmarinsäure).

Eigenschaften, Wirkungen, Forschung

 Aromatische Heilpflanzen enthalten wertvolle ätherische Öle, die in der pharmazeutischen Produktion, bei der Herstellung neuer Medikamente, für Kosmetika, Antiseptika, Konservierung von Lebensmitteln und andere Bioprodukte verwendet werden, um die mikrobiologische Stabilität zu gewährleisten.

Pflanzen aus der Familie der Lamiaceae, einschließlich *Origanum vulgare*, verfügen über ein großes Potenzial. Die Arbeit von Nurzyńska & Walasek (2025) widmet sich aktuellen Forschungsergebnissen zum Vorkommen, Erwerb, zur Verwendung und zum medizinischen und diätetischen Wert von gewöhnlichem Oregano und ätherischem Oregano-Öl. Dessen wertvolle Inhaltsstoffe – reich an Thymol und Carvacrol – zeigen signifikante antioxidative, entzündungshemmende, antiangiogene, krebsbekämpfende und antimikrobielle Wirkungen.



ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Arzneidroge: **Origani vulgaris herba** (Dostenkraut)

Die Anwendungsgebiete von Dost sind vielfältig; eine Wirksamkeit ist aber nicht belegt: Magen-/Darm-Beschwerden (Blähungen; Förderung der Gallensekretion und Verdauung; appetitanregend und krampflösend), Atem- und Harnwegserkrankungen, Rheuma,



Unterleibserkrankungen und Menstruationsbeschwerden; das Kraut soll auch beruhigend, harn- und schweißtreibend wirken. Äußerliche Verwendung bei Wunden (antimikrobielle Wirkung), in Gurgelwasser und Bädern.

Anwendungsart



Verwendet wird das während der Blütezeit gesammelte Kraut mit Blüten, frisch oder getrocknet. Stengel und Stiele werden ausgesondert.

Aufgrund der antioxidativen Eigenschaften trägt der Dost auch zur Haltbarkeit von Lebensmitteln bei (hierbei wirksamer sind jedoch z. B. Salbei, Rosmarin oder Majoran).

In früheren Zeiten wurde frischer Dost (wie auch Majoran) in homöopathischen Zubereitungen bei gesteigerter sexueller Erregbarkeit verwendet (heute nicht mehr gebräuchlich).

PRODUKTE

Tee

Dost ist ein häufiger Bestandteil von Brusttees mit Mischungen pflanzlicher Arzneidroge, die ätherisches Öl enthalten (z. B. zusammen mit Eukalyptus, Fenchel, Salbei, Thymian, Anis, Bibernelnwurzel, Kiefernspitzen und Quendelkraut). Oreganotee wird vielfach bei Erkältung, Nervosität und Kopfweh empfohlen.

Tee aus frischem Dost (Oreganotee) wird wie Majorante zubereitet: 3 EL Dostkraut (ohne Stiele) mit 1/2 l kochendes Wasser überbrühen und etwa 5 Minuten ziehen lassen, durchsieben und nach Geschmack mit Honig süßen.

Speisen

In der französischen, italienischen und internationalen Küche werden viele – vor allem aus Tomaten zubereitete – Gerichte mit Oregano (= Dost) gewürzt. In Italien fehlt das herb-würzige Aroma auf keiner Pizza und wird auch bei der Zubereitung von Auberginen und Zucchini, Eier- und Quarkgerichten verwendet. Oregano harmonisiert mit Knoblauch und Chili/Cayennepfeffer. Fleisch kann vor dem Braten mit frischen Dost- oder Majoranblättern eingerieben werden (die feingehackten Blätter aber erst ganz zum Schluß hinzufügen).



Tipps

Zur Konservierung können die Blätter auch eingefroren und ebenso in Öl oder Essig eingelegt werden.

→ [nach oben](#)

→ [zurück zur Übersicht](#)

Letzte Änderung: 1. März 2025

Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: 3. April 2025

Zitierweise:

Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Dost (*Origanum vulgare*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in Brunnen/Schweiz:

www.kraeuterabc.de (abgerufen am).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

- Mittelalterliche Dost-Darstellung: (Copyright abgelaufen)

alle übrigen Fotos:

© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (<http://www.kraeuterabc.de/literatur/>))

Nurzyńska-Wierdak, R. & M. Walasek-Janusz (2025): Chemical Composition, Biological Activity, and Potential Uses of Oregano (*Origanum vulgare* L.) and Oregano Essential Oil – Pharmaceuticals 18 (2): 267 (<https://doi.org/10.3390/ph18020267>)