

Majoran

Majorana hortensis, syn. Origanum majorana
Gartenmajoran, Gartendost, Wurstkraut
(Fam. Lamiaceae = Labiatae, Lippenblütler)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Majoran kommt bei uns als ein- oder (selten) zweijährige Staude und im Mittelmeergebiet auch als ausdauernder Halbstrauch vor. Die aromatisch duftende Pflanze wird 20 bis 50 cm hoch. An den aufrechten und verzweigten, manchmal rötlich überlaufenen, flaumig behaarten und am Grunde verholzten Stengeln stehen eiförmige, ganzrandige und beiderseits grau behaarte Blätter (bis 2 cm lang). In den Achseln der dicht zusammenstehenden Tragblätter erscheinen von Juli bis September Scheinähren aus kleinen, weißen oder rötlichen Blüten. Nach der Bestäubung durch Insekten entwickeln sich bis 1 mm große, gelbbraune Nüßchen mit glatter Oberfläche.

Verwandte Kräuter

Nahe verwandt mit dem Majoran ist der Oregano (Echter Dost, Dostenkraut, *Origanum vulgare*). Majoran und Oregano sind beliebte Küchenkräuter.

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Als Heimat des Majorans wird der Nahe Osten von Kleinasien bis Ägypten vermutet; von dort dürfte er in das übrige Mittelmeergebiet eingebürgert worden sein. Er läßt sich auch in unseren Breiten (Süddeutschland, Schweiz, Österreich) kultivieren, ist aber nicht ganz winterhart. Verwildert überdauert der Majoran nur in geschützten Lagen. In Nord- und Mittelamerika ist er ebenfalls eingebürgert und wird in einigen Regionen der Südstaaten und Mexikos als Oregano bezeichnet.
Wichtige Herkunftsländer von Majoranöl sind z. B. Spanien, Frankreich, Italien, Ungarn, Tunesien und Algerien. Gewonnen wird es durch Wasserdampfdestillation des getrockneten Krautes.

Standort

Die Pflanze ist kälteempfindlich und benötigt mäßig fruchtbare, trockene und durchlässige Böden auf einem möglichst sonnigen Standort. Vor und nach der Keimung ist ausreichende Feuchtigkeit (Niederschläge, Wässern) erforderlich.

Kultivierung

In Mitteleuropa werden die Pflanzen im März aus Samen vorgezogen und im April/Mai nach dem letzten Frost in Abständen von 15 bis 30 cm in ein warm gelegenes Freilandbeet umgesetzt (Pflanzabstand: 10-20 cm). Kurz vor der Blüte schneidet man die Triebe zurFörderung des vegetativen Wachstums um etwa die Hälfte zurück. Während der Saison werden die Blätter frisch und nach Bedarf geerntet (der Gehalt an ätherischen Ölen ist zwischen Beginn und Höhepunkt der Blüte am höchsten). Kleine Sträuße hängt man zum Trocknen auf und lagert sie luftdicht, z. B. in einer Dose.

BRAUCHTUM

Schon im 2. Jahrtausend v. Chr. verwendeten die Ägypter Majoran als Würz- und Heilmittel. Auch die mykenische Kultur (16. bis 12. Jh. v. Chr.) erhielt das Kraut aus Ägypten. Die alten Griechen weihten es der Schönheitsgöttin Aphrodite.

In der Antike verordneten griechische und römische Ärzte den süß-würzigen Majoran bei Kopfschmerzen, Nervenleiden, Schnupfen und Skorpionsbissen. Blieb bei der Behandlung von Bissen der Heilungserfolg aus, pflanzte man das Kraut auf das Grab des Toten, um ihm Ruhe und Frieden zu bringen. Im 16. Jahrhundert war der Majoran überall in Europa verbreitet.

Man schätzte seinen Duft als wirksamen Schutz vor Krankheiten, trug Duftsträuße mit sich, verwendete das Öl als Badezusatz und polierte sogar die Eichenmöbel und -böden mit seinen Blättern. Naturheilkundler wie z. B. Leonhart Fuchs (1501-1566) empfahlen in Weißwein gesottenen Majoran als harntreibendes und Blähungen linderndes Mittel. Ein Pflaster aus Wachs und Majoran sollte gegen Verstauchungen und durch Kälte verursachte Geschwülste helfen. Gäbe man zerriebenen Majoran in die Nasenöffnungen, würde das Nießen gefördert und das Gehirn gereinigt. Auf die Zunge gestrichenes Kraut sollte gegen Heiserkeit helfen und auch die Hirn- und Gedächtnisleistung stärken.

Wissenswertes

Der Name Majoran stammt von arabischen Händlern, die das Gewürz aus Indien mitbrachten. „Marjamie“ bedeutet soviel wie „unvergleichlich“. Hortensis (lat.) ist der Garten.

Einer Sage zufolge fiel eines Tages Amarakos, ein Priester der Aphrodite, beim Tragen der Salbenbehälter hin und verbreitete durch das Verschütten der Salben einen Duft, der aromatischer war als alles andere zuvor. Daraufhin wurde er in das Kraut Sampsuchon verwandelt, das auf Kypros (Zypern) weit verbreitet war und bei Opferriten zu Ehren der Aphrodite verwendet wurde. Ihretwegen trugen die griechischen Bräute einen aus Majoran geflochtenen Kranz.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe

Das typische Aroma des Majorans ist auf 1 bis 3 % ätherisches Öl mit Monoterpenalkoholen und Monoterpenkohlenwasserstoffen zurückzuführen, besonders auf den Gehalt an cis-Sabinenhydrat (aromagebend) und der Hauptkomponente Terpinen-4-ol, aber auch auf Carvacrol. Weitere Inhaltsstoffe sind u. a. Flavonoide, Phenolcarbonsäuren, Phenole und Phenolglykoside (Arbutin, Hydrochinon) und Gerbstoffe (Rosmarinsäure).

In dem durch Wasserdampfdestillation gewonnenen ätherischen Öl sind die Hauptinhaltsstoffe

verändert und liegen als Artefakte vor.

Eigenschaften, Wirkungen

Majoran hat eine antimikrobielle und antioxidative, evtl. auch antivirale Wirkung.

Warnhinweise

Für eine längerfristige Anwendung ist Majoran aufgrund des Gehalts an Phenolglykosiden nicht geeignet. Das in niedriger Konzentration enthaltene Hydrochinon hat sich im Tierversuch als kanzerogen (krebserregend) erwiesen. Die beim Auftrag von Hydrochinon festzustellende Depigmentation (Entfärbung) der Haut war bei Majoran-haltigen Salben zwar nicht festzustellen, doch sollte eine Anwendung bei Säuglingen und Kleinkindern unterbleiben.

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Arzneidrogen: **Majoranae herba** (Majorankraut) und **Majoranae aetheroleum** (Majoranöl)

Die Verwendung von Majoran wird für eine Vielzahl recht unterschiedlicher Anwendungsgebiete empfohlen, doch ist die Wirkung nicht ausreichend belegt. Beispiele sind Magen-/Darm-Beschwerden (Stärkung, Appetitanregung, Förderung der Verdauung, Blähungen, Krämpfe), Hals-, Nasen-, Ohrenentzündungen (trockener Reizhusten, Rhinitis, Schleimhautschwellung), Stärkung (Herz, Kreislauf, Nerven), Frauenleiden (Regelstörungen, Urogenialblutungen, Klimakterium), Leber- und Gallenleiden, Kopfschmerzen.

Anwendungsart

Verwendet werden das frische und getrocknete Kraut (zur Blütezeit gesammelte und von den Stielen abgestreifte Blätter und Blüten) und das daraus durch Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Majoranöl sowie dessen Zubereitungen.

In früheren Zeiten wurde frischer Majoran in **homöopathischen** Zubereitungen bei gesteigerter sexueller Erregbarkeit verwendet. Heute ist er in der Homöopathie nicht mehr gebräuchlich.

PRODUKTE

Getränke

Majoran zählt zu jenen Gewürzen, die in den Aperitifs Cinzano Rosso und Martini Extra-dry Vermouth enthalten sind.

Tee

Majoran ist Bestandteil in vielen Teemischungen zur Appetitanregung und Linderung von Blähungen.
Zubereitung von Majorantee bei Verdauungsbeschwerden, Erkältung und Husten: Majorankraut (etwa 1/2 Tasse voll) mit 1/2 l kochendem Wasser überbrühen und etwa 5 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb gießen und nach Geschmack mit Honig süßen.

Speisen

Majoran wird nicht nur als Gewürz, sondern aufgrund der antioxidativen Wirkung (Rosmarinsäure) auch zur Haltbarmachung von Lebensmitteln, insbesondere Wurstwaren verwendet (z. B. Blut- und Leberwurst; volkstümlicher Name für Majoran: „Wurstkraut“).
Das feine milde Aroma des Majorans passt gut zu Gänse-, Lamm-, und Schweinebraten sowie zu Wildgerichten. Frisch gehackte Blätter sind eine vorzügliche Zutat in Kartoffelgerichten und Bratkartoffeln, Eintöpfen, Salaten und Saucen. Es sollte aber sparsam dosiert werden, weil man es sonst herausschmeckt.

Kosmetik

Majoranöl ist ein wichtiger Grundstoff für die kosmetische Industrie, z. B. Seifen, Kölnisch-Wasser und andere Parfümerieartikel. Die Blätter gehören zu den Inhaltsstoffen von Aromatöpfen und Duftkissen.

→ **nach oben**
→ **zurück** zur Übersicht

Letzte Änderung: 14. Oktober 2025
Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: z. Z. in Arbeit (2025)

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Majoran (*Majorana hortensis, syn. Origanum majorana*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in Brunnen/Schweiz: www.kraeuterabc.de (abgerufen am .....).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

• Verbreitungskarte *Majorana hortensis*: Euro+Med PlantBase Project. Botanical Museum, Helsinki, Finland 2018; Data from BGBM Berlin-Dahlem, Germany. Source: World Checklist of Selected Plant Families (2010), © The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew;
• Majoran in mittelalterlichen Bilderkodizes (Tacuinum sanitatis in medicina, 14. Jh.).

alle weiteren Fotos und Abbildungen:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

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

Bina, F. & R. Rahimi (2016): Sweet Marjoram: A Review of Ethnopharmacology, Phytochemistry, and Biological Activities. – Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine **22** (1):175–185; doi:10.1177/2156587216650793;
Chaves, R. do S. B. et al. (2019): Larvicidal evaluation of the *Origanum majorana* L. Essential Oil against the larvae of the *Aedes aegypti* mosquito. – from reprint server: https://www.biorxiv.org/content/10.1101/595900v1; doi.org/10.1101/595900;

Santos Dantas, D. dos (2019): *Origanum Majorana* Essential Oil: Some Pharmacological and Toxicological Aspects. – Biomed. J. Sci. & Tech. R. **14** (5); BJSTR.MS ID 002625; doi: 10.26717/BJSTR.2019.14.002625;

Tripathy, B. et al. (2017): An Updated Review on Traditional Uses, Taxonomy, Phytochemistry, Pharmacology and Toxicology of Origanum majorana. – Int. J. Pharma. Res. Health Sci. **5** (4): 1717-1723; doi: 10.21276/ijprhs.2017.04.01;