

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 10: Wechseljahre : schöne Aussichten?!

**Rubrik:** Die praktische Seite

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Der wilde oder gemeine Dost

Der gemeine Dost (lateinisch: *Origanum vulgare*) kommt in ganz Europa von Spanien bis Finnland und von den britischen Inseln bis zum Schwarzen Meer vor. In vielen Sprachen ist die Bezeichnung «wilder Majoran» geläufig. Hinsichtlich ihres Standortes ist die Pflanze nicht wählerisch, meidet aber alle Flächen, auf denen gedüngt, gemäht oder geweidet wird.

Der ausdauernde Dost, der auch Badkraut, Wohlgemut, Lungenkraut und Brauner Dost genannt wird, kann im April/Mai im Garten ausgesät werden, Gärtnereien bieten aber auch vorgezogene Pflanzen an. Bekommen sie kalkhaltigen Boden und ein warmes Plätzchen, erfreuen sie von Juli bis Oktober das Auge mit rosa-farbenen bis hellkarminroten Blüten.

Die jungen Blätter und Triebspitzen, die einige ätherische Öle sowie Gerbstoffe enthalten und sich übrigens



gut trocknen lassen, ergeben das Gewürz Oregano, ohne das die italienische Küche kaum denkbar wäre.

Medizinisch verwendet werden hingegen die getrockneten blühenden Triebe. Der astringierend und antisepatisch wirkende Tee kann bei Blähungen, aber auch bei Bronchitis und Asthma eingesetzt werden (2 TL zerkleinertes Kraut mit einem 1/4 l

kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen). Schwangere sollten Oregano nicht in grösserer Menge zu sich nehmen (volksmedizinisch wurden früher damit Geburten beschleunigt). Hilfreich bei Ermüdung, Muskel- und Rheumaschmerzen sind Oregano-Bäder (2 bis 3 Handvoll trockene Dostzweige einige Minuten in 2 l Wasser kochen, 30 Min. ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser zugeben).

• IZR

## Vorträge zum Thema Wechseljahre

**Bea Rieder und Karin Zwicker (Bioforce)** laden zu folgenden Terminen ein (Eintritt ist gratis):

**13. Oktober** (Di), 20.00 Uhr, Niederrohrdorf, katholische Kirche Gut Hirt.

**17. Oktober** (Sa), 17.00 Uhr, Thayngen, Gewerbemesse.

**27. Oktober** (Di), 19.30 h, Frauenfeld, Casino.

**5. November** (Do), 19.30 Uhr, Bülach, Lern- und Begegnungszentrum

**10. November** (Di), 19.30 Uhr, Dübendorf, Evang.-reform. Kirchgemeindehaus.

**24. November** (Di), 19.00 Uhr, St. Gallen, Apotheke Dr. Hongler.

## Singen, Pfeifen, Tirilieren

Die kleine Reihe «Natur in Miniatur» mit Insekten, Käfern und Raupen haben wir im September abgeschlossen.

In dieser und den kommenden fünf Ausgaben werden wir Ihnen im «Bild des Monats» einheimische Singvögel vorstellen, die den Winter entweder in unseren Breitengraden (Meisen), im Mittelmeergebiet (Stare, Finken) oder im Osten (Laub-sänger) verbringen.

Fotos: Tobias Roth

Star

(*Sturnus vulgaris*)

