

# Dost



**Pflanzenname  
deutsch:**

**Pflanzenname:  
Lateinisch:** Origanum vulgare

**Familie:** Lippenblütler

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Harze

**Verwendeter  
Pflanzenteil:** Blätter und Blüten

**Heilwirkung:**

- appetitanregend
- antiseptisch
- krampflösend
- schleimlösend
- verdauungsanregend
- schmerzstillend

**Gegenanzeige:** Keine bekannt

**Nebenwirkungen:**

**Anwendung:**

- Appetitlosigkeit
- Blähungen
- Husten
- Unterleibsschmerzen

**Zubereitung und  
Dosierung:** Tee, Tinktur (30-50%), Hydrolat, Ölauszug, Auflage

**Küche:** Als Pizzagewürz, Gewürzsalz, aromatisiertes Öl, Pesto,



Hier ist Dein Platz für die Beschreibung des Dosts.

Sammelzeit: ab Mai

Blätter:

Blüte:

Stängel:

Wurzel:

Geruch/Geschmack:



*Kräuter im Alltag*  
Yvette Schneider

