



Was ist Oregano: Eigenschaften, Anwendungsformen und Bedeutung in der funktionellen Ernährung

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

¹ Nutrition Biologist, Latina, Italy

² Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

Oregano gehört zu den bekanntesten Kräutern der mediterranen Küche, doch es bedarf einiger Unterscheidungen. Die Frage „Was ist Oregano“ kann sich auf die Pflanze, das getrocknete Gewürz oder auf konzentrierte Produkte beziehen. Dieser Unterschied ist wichtig, da er die Art und Weise beeinflusst, wie wir das jeweilige Produkt verwenden. In der Küche ist Oregano ein Aroma; in der Ernährung ist er Teil einer umfassenderen Diät. Er gehört zur Familie der Lamiaceae, einer großen Familie aromatischer Pflanzen, die typisch für den Mittelmeerraum und dessen Gerichte ist. Das Verständnis dieser Unterschiede verhindert, dass das Gewürz mit konzentrierten Produkten verwechselt wird. Es hilft auch dabei, seine Rolle in der Ernährung zu definieren. Insbesondere wird der Artikel folgende Punkte behandeln:

- Botanische Identität des Oregano und die Familie der Lamiaceae.
- Unterschied zwischen Pflanze, Gewürz und konzentrierten Produkten.
- Täglicher Gebrauch in der Küche und Rolle in der mediterranen Ernährung.
- Bedeutung der Phytokomplexe (von Pflanzen produzierte Substanzen) in der Ernährung.
- Praktische Unterschiede zwischen frischem und getrocknetem Oregano sowie Anwendungsmöglichkeiten.

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 21, 2026

Revised: October 21, 2026

Accepted: October 21, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

origano cos'è
origano pianta aromatica
origano nutrizione funzionale
origano Lamiaceae
origano spezia
origano alimento

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science entstand mit dem Ziel, wissenschaftliches Wissen zugänglich zu machen, ohne auf methodische Strenge, Qualität der Quellen und Verlässlichkeit der Inhalte zu verzichten. Die Zeitschrift fördert die Verbreitung von Wissen in den Gesundheits-, Ernährungs-, Medizin- und Langlebigkeitswissenschaften und schlägt so eine Brücke zwischen der Welt der Forschung und der Gesellschaft.

Durch Artikel, Übersichtsarbeiten, vertiefende Beiträge und Expertenbeiträge stärkt das Journal die evidenzbasierte Medizin und Wissenschaft, fördert eine korrekte Interpretation wissenschaftlicher Daten und tritt Fehlinformationen entgegen. Jeder Inhalt wird mit dem Ziel entwickelt, die Komplexität der Forschung in verständliche, nützliche und anwendbare Informationen zu übersetzen, wobei die Grundsätze von Genauigkeit, Transparenz und wissenschaftlicher Unabhängigkeit unangetastet bleiben.

Frei von politischen, industriellen und kommerziellen Einflüssen versteht sich die Zeitschrift als maßgeblicher und unabhängiger redaktioneller Raum, der der Förderung der wissenschaftlichen Kultur, der beruflichen Weiterbildung und dem Wachstum des Gesundheitsbewusstseins in der Bevölkerung gewidmet ist.



2. OREGANO: BOTANISCHE IDENTITÄT UND EINORDNUNG UNTER DEN AROMATISCHEN KRÄUTERN

Oregano ist eine Gewürzpflanze aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae), die in der mediterranen Küche weit verbreitet ist. Der Begriff bezeichnet auch ein Gewürz, das Speisen Duft und Geschmack verleiht. Diese Unterscheidung ist wichtig, da die Pflanze nicht immer mit dem Produkt auf dem Teller identisch ist. Um wirklich zu verstehen, was Oregano ist, muss man die botanische Art von seiner Rolle als Lebensmittel trennen. Die Art bezeichnet die Pflanze, während die Zutat die in Mahlzeiten verwendete Form beschreibt. Oregano zählt aufgrund seines Aromas und seiner Verwendung in der Küche zu den mediterranen Kräutern. Diese Unterscheidung hilft dabei, Oregano in der funktionalen Ernährung einzuordnen, die die Rolle von Lebensmitteln in der Diät untersucht. Seine Bedeutung ändert sich, je nachdem, ob man die Pflanze, das Gewürz oder eine konzentriertere Form betrachtet. Oregano bleibt in erster Linie eine pflanzliche Zutat der mediterranen Tradition. Auf dieser Basis können dann weitere mögliche Verwendungszwecke bewertet werden. Aus dieser Grundlage ergeben sich vier miteinander verknüpfte Aspekte:

- Die Familie der Lippenblütler definiert den botanischen Rahmen.
- Die Verwendung in der Küche erklärt, warum Oregano als Gewürz betrachtet wird.
- Der kulinarische Kontext unterscheidet das Produkt von der ganzen Pflanze.
- Die ernährungsphysiologische Betrachtung erfordert, allzu einfache Schlussfolgerungen zu vermeiden.

Die folgenden Abschnitte betrachten Oregano aus drei Perspektiven: botanisch, kulinarisch und funktional. Jede Ebene verdeutlicht einen anderen Teil seiner Identität und Verwendung.

2.1 Oregano und die Familie der Lippenblütler (Lamiaceae): eine grundlegende botanische Einordnung

Oregano ist ein mediterranes Gewürzkraut aus der Familie der Lamiaceae (Lippenblütler). Diese Gruppe umfasst viele Arten, die aufgrund ihres intensiven

Aromas in der Küche verwendet werden. Die bekannteste Art ist *Origanum vulgare*. Im allgemeinen Sprachgebrauch bezieht sich der Name jedoch häufig auch auf die Pflanzenteile, die für den Verzehr zubereitet werden. Die botanische Einordnung hilft daher dabei, die Art von der Form zu unterscheiden, in der das Produkt auf dem Teller landet. Die FAO beschreibt Gewürze und Kräuter als wichtige Zutaten für Geschmack und Duft. Die WHO führt Oregano ebenfalls unter den getrockneten Kräutern, die als Lebensmittel verwendet werden [1][2]. Fachübersichten bestätigen die starke Verbindung der Pflanze zu traditionellen Verwendungszwecken. Sie zeigen jedoch auch, dass sich ihre Zusammensetzung je nach untersuchtem Material ändert [3][4]. Dies bedeutet, dass die Art, der analysierte Teil und die Zubereitung das in den Studien beschriebene Profil beeinflussen. Die Botanik erklärt also, woher das Gewürz stammt, aber nicht, wie es konsumiert wird. Um seine Rolle in der Ernährung zu verstehen, muss man auch den Verwendungskontext berücksichtigen.

2.2 Oregano als Gewürz: Welcher Teil der Pflanze wird tatsächlich verwendet

Mit Oregano als Gewürz bezeichnet man vor allem die getrockneten oberirdischen Pflanzenteile, die anschließend konserviert und in der Küche verwendet werden. Dieser Schritt unterscheidet die lebende Pflanze von der Zutat, die auf dem Teller landet. In der Praxis umfasst das Gewürz also nicht immer die gesamte Pflanze. Es entspricht vielmehr den Teilen, die geerntet und für den Verzehr verarbeitet wurden. Eine Studie zu *Origanum vulgare* hat gezeigt, dass das Trocknen die Ausbeute und die Chemie des ätherischen Öls verändert. Die Forscher identifizierten 39 Komponenten. Carvacrol war die Hauptverbindung mit Werten zwischen 56,2 % und 81,4 % [5]. Eine weitere Untersuchung an *Origanum syriacum* ergab, dass die Trocknungsmethode die Endqualität beeinflusst. Ein schonender Prozess im Dunkeln bewahrt Aromen und Chlorophyll am besten [6]. Unterschiedliche Trocknungsbedingungen können also zu einem Gewürz mit verschiedenen chemischen und optischen Eigenschaften führen. Diese Daten beziehen sich jedoch auf verarbeitetes Material, nicht auf den normalen Hausgebrauch. Sie zeigen jedoch, dass die Zubereitung das Profil des Gewürzes verändern kann.



2.3 Oregano und funktionelle Ernährung: Warum ein Gewürz von Interesse sein kann

In der funktionalen Ernährung ist Oregano als Teil einer abwechslungsreichen Ernährung von Interesse, nicht als Wundermittel. In diesem Kontext bleibt Oregano als Lebensmittel vor allem eine kulinarische Zutat. Er verleiht den Mahlzeiten Aroma, Vielfalt und einen mediterranen Charakter. Sein Wert hängt daher von der tatsächlichen Verwendung in der Ernährung ab und nicht von Eigenschaften, die der Pflanze pauschal zugeschrieben werden. Übersichtsarbeiten beschreiben diese Art als reich an bioaktiven Verbindungen. Sie wird auch als Phytokomplex untersucht, also als Gesamtheit der in der Pflanze enthaltenen Verbindungen. Andere Zusammenfassungen zeigen, dass konzentrierte Formen einen anderen Kontext haben als das Gewürz [7][8]. Eine Studie zu vier mediterranen ätherischen Ölen nutzte die GC/MS-Analyse, um die Verbindungen zu trennen und zu identifizieren. Der Vergleich umfasste *O. vulgare* und zeigte deutliche chemische Unterschiede zwischen den aromatischen Pflanzen [8]. Diese Ergebnisse beziehen sich auf Extrakte und ätherische Öle, nicht auf den täglichen Verzehr. Das Gewürz bleibt daher eine Zutat und ersetzt keine gezielte ernährungsphysiologische Intervention.

3. FRISCHER UND GETROCKNETER OREGANO SOWIE KONSUMFORMEN: WAS SICH WIRKLICH ÄNDERT

Wenn wir von Oregano als Lebensmittel sprechen, also als Zutat, verändert die Form seine praktische Verwendung. Frischer Oregano ist milder und wird oft zum Verfeinern eines Gerichts verwendet. Getrockneter Oregano ist die bekannteste Form als Gewürz, da er stabil und leicht zu dosieren ist. Es gibt auch konzentrierte Produkte, die andere Zwecke als das Kochen verfolgen. Oregano bleibt somit ein mediterranes Küchenkraut, das zu Hause für Aroma, Geschmack und zur Konservierung verwendet wird. Diese Unterschiede helfen auch dabei, Oregano im Kontext der funktionalen Ernährung zu verstehen. Die verschiedenen Formen haben weder die gleiche ernährungsphysiologische Rolle noch den gleichen Zweck. In der Küche zählen vor allem Geschmack,

Praktikabilität und die Art der Verwendung. Bei konzentrierten Produkten hingegen sucht man gezielt nach bestimmten Pflanzenteilen für andere Zwecke. Um zu erklären, was Oregano ist, muss daher immer die Form angegeben werden. Von dieser Wahl hängt seine Rolle im Gericht oder im Endprodukt ab. Um die verschiedenen Formen besser zu unterscheiden, ist es hilfreich, diese praktischen Aspekte zu bewerten:

- Frischer Oregano bietet ein milderer und sofort wahrnehmbares Aroma.
- Getrockneter Oregano vereint intensives Aroma, einfache Handhabung und lange Haltbarkeit.
- Konzentrierte Formen entsprechen nicht dem normalen Gebrauch in der Küche.
- Die Zubereitung beeinflusst Ergiebigkeit, Intensität und Stabilität des Produkts.

Die Formen des Oregano unterscheiden sich nicht nur im Namen, sondern auch in Konsistenz, Aroma und Verwendung. Der Vergleich zwischen frischen, getrockneten und konzentrierten Produkten hilft zu verstehen, warum sie unterschiedliche Rollen spielen.

3.1 Frischer Oregano: Eigenschaften, Verwendung in der Küche und praktische Grenzen

Frischer Oregano ist die Form, die der Pflanze am nächsten kommt, und wird vor allem verwendet, um einfachen Gerichten, Salaten und Zubereitungen, die erst am Ende verfeinert werden, eine zarte aromatische Note zu verleihen. Im Vergleich zum getrockneten Gewürz enthält er mehr Wasser und hat ein weniger intensives sensorisches Profil, weshalb er sich besser für kurze und wenig invasive Anwendungen eignet. In der Küche dient er als geschmackliche Abrundung, nicht als tragende Basis. Die frischen Blätter setzen flüchtige Verbindungen frei, die sich bei Hitze schnell verflüchtigen. Diese Verbindungen sind für den typischen Duft der frisch geernteten Pflanze verantwortlich. Aus diesem Grund werden sie roh oder erst in den letzten Minuten der Garzeit hinzugefügt. Ihre weiche Konsistenz und die leuchtend grüne Farbe kennzeichnen ein unverarbeitetes Produkt. Wer ihn verwendet, bemerkt sofort den Unterschied zur getrockneten Version, die dunkler und kompakter ist. Die kurze Haltbarkeit im Kühlschrank und die saisonale Verfügbarkeit schränken jedoch den täglichen Gebrauch ein. Er ist



oft nur zu bestimmten Zeiten im Jahr erhältlich, abhängig von Anbau oder Ernte. Dies macht ihn für den kontinuierlichen Gebrauch in der Küche weniger praktisch als die getrocknete Form. Die Grenze ist klar: Diese Ergebnisse beschreiben das Verhalten des pflanzlichen Materials, sie schreiben dem frischen Oregano keine eigenständige funktionelle Wirkung zu. Seine Rolle bleibt vor allem kulinarischer Natur.

3.2 Getrockneter Oregano: Warum er die am weitesten verbreitete Form in der Ernährung ist

Getrockneter Oregano ist die praktischste und am weitesten verbreitete Form in der täglichen Ernährung. Der Entzug von Wasser verbessert die Haltbarkeit, den Transport und die Dosierung, was ihn zu einem festen Bestandteil in heimischen Küchen und bei der Zubereitung von reproduzierbaren Gerichten macht. Wenn man also an Oregano als Gewürz denkt, ist fast immer die getrocknete Variante gemeint. Der Trocknungsprozess konzentriert die ätherischen Öle und intensiviert das Aromaprofil. Diese Konzentration der Inhaltsstoffe macht das Aroma kräftiger als bei der frischen Pflanze. Eine kleine Menge reicht aus, um Saucen, Pizzen und Marinaden Charakter zu verleihen. Ein Teelöffel genügt beispielsweise bereits, um ein ganzes Gericht zu würzen. Zudem lässt sich diese Form monatelang in einem verschlossenen Glas vor Licht geschützt aufbewahren. Licht und Feuchtigkeit verringern das Aroma nämlich schneller als erwartet. Diese Praktikabilität hat ihn zu einem Grundnahrungsmittel der mediterranen Ernährung gemacht, das zu jeder Jahreszeit verfügbar ist. Im Gegensatz zur frischen Variante ist er das ganze Jahr über problemlos in Geschäften erhältlich. Die Einschränkung ist daher interpretativer Natur: Getrockneter Oregano ist zwar die gängigste Form, sollte aber nicht mit einem standardisierten Extrakt oder einem konzentrierten Produkt verwechselt werden. Sein Wert ist in erster Linie kulinarischer und nicht technischer Natur.

3.3 Konzentrierte Oregano-Präparate: Wenn man nicht mehr von einem Gewürz spricht

Wenn Oregano in konzentrierteren Formen vorliegt, spricht man nicht mehr von einem einfachen Küchengewürz. Hierzu zählen ätherisches Öl und

standardisierte Extrakte, also Produkte, die gewonnen werden, um bestimmte Bestandteile der Pflanze hervorzuheben, und nicht, um ein Gericht zu verfeinern. Mit diesem Schritt ändert sich der Verwendungskontext: von einer Lebensmittelzutat hin zu einem selektierten Präparat mit anderen Zielsetzungen und einer Sprache, die eher der Forschung entlehnt ist. Das ätherische Öl wird durch Wasserdampfdestillation der blühenden Spitzen gewonnen. Der standardisierte Extrakt hingegen zielt darauf ab, eine feste Konzentration spezifischer Verbindungen wie Carvacrol oder Thymol zu gewährleisten. Diese Produkte finden sich in Kapseln oder Fläschchen, nicht in Küchenvorratsdosen. Studien an Zellmodellen haben zudem gezeigt, dass das Öl Entzündungsmarker und oxidativen Stress reduzieren kann, jedoch in einem experimentellen Kontext, der von der Küche losgelöst ist [9]. Die Einschränkung ist entscheidend: Was für ein Konzentrat gilt, lässt sich nicht automatisch auf das Gewürz übertragen, das in Mahlzeiten verwendet wird. Deshalb muss bei der Betrachtung von Oregano im Rahmen der funktionellen Ernährung die Form des Produkts immer explizit angegeben werden.

3.4 Oregano und täglicher Gebrauch: Was unterscheidet die Küche von selektierteren Produkten

Im täglichen Gebrauch bleibt Oregano als Lebensmittel-Oregano vor allem ein Gewürz: Er wird in Rezepten wegen seines Aromas, der Frische und der praktischen Anwendung geschätzt. Bei hochwertigeren Produkten hingegen geht es nicht mehr nur um den Geschmack, sondern um einen kontrollierten Gehalt an pflanzlichen Inhaltsstoffen. Dies ist ein wichtiger Schritt, da er die häusliche Verwendung von der Sprache der pharmazeutischen Formulierung trennt. Das getrocknete Gewürz wird teelöffelweise auf eine Pizza gegeben. Der Extrakt wird in Milligramm in einem Nahrungsergänzungsmittel dosiert. Dieser Unterschied im Maßstab ist nicht nur quantitativ, sondern verändert die Logik, mit der das Produkt verwendet wird. Darüber hinaus verändert sich die Zusammensetzung des ätherischen Öls je nach Herkunft und Ausgangsmaterial, wie eine Studie an zwei verschiedenen Gebieten zeigt, die Abweichungen im chemischen Profil aufzeigt [10]. Die Einschränkung



besteht darin, dass konzentrierte Produkte nicht untereinander austauschbar sind und nicht als bloßer „getrockneter Oregano in stärkerer Form“ betrachtet werden sollten. Die Unterscheidung zwischen Küche und technischer Selektion bleibt der entscheidende Punkt.

4. PHYTOVERBINDUNGEN DES OREGANO: WAS ES WIRKLICH BEDEUTET, DARÜBER ZU SPRECHEN

Phytochemikalien sind Substanzen pflanzlichen Ursprungs, die das chemische Profil eines Lebensmittels und dessen potenzielles biologisches Interesse definieren. Im Falle von Oregano bedeutet das Sprechen über Phytochemikalien, das Gewürz mit seiner Zusammensetzung in Verbindung zu bringen, ohne die Beschreibung sofort in ein Wirkversprechen umzuwandeln. Dies ist ein wichtiger Schritt für alle, die verstehen wollen, was Oregano im Kontext der funktionalen Ernährung bedeutet: nicht nur ein Aroma, sondern ein Lebensmittel mit Molekülen, die aufgrund ihrer biologischen Aktivität erforscht werden. Mit anderen Worten: Oregano als mediterranes Küchenkraut ist deshalb von Interesse, weil er einen Phytokomplex enthält, also eine Gesamtheit von Verbindungen, die als Teil einer pflanzlichen Matrix wirken. Aus diesem Grund spricht die wissenschaftliche Literatur häufig von ätherischem Öl und standardisiertem Extrakt, wenn sie das bloße Vorhandensein von Verbindungen von deren praktischer Bedeutung unterscheiden möchte. In der Sprache der funktionalen Ernährung ist Vorsicht geboten: Die Kategorie der Phytochemikalien hilft bei der Beschreibung, reicht aber allein nicht aus, um Schlussfolgerungen zu ziehen. Um dieses Thema korrekt einzuordnen, ist es sinnvoll, einige Aspekte zu unterscheiden:

- Der Begriff beschreibt eine breite Klasse pflanzlicher Moleküle.
- Die Verwendungsform verändert das, was tatsächlich aufgenommen wird.
- Ätherisches Öl und Extrakte sind nicht mit dem Gewürz gleichzusetzen.
- Der ernährungsphysiologische Kontext verhindert zu allgemeine Interpretationen.

Die folgenden Abschnitte klären den Begriff und zeigen auf, wie Form und Verwendung die Interpretation wissenschaftlicher Daten verändern.

4.1 Phytochemikalien im Oregano: Was der Begriff wirklich bedeutet

Als Phytochemikalien (oder sekundäre Pflanzenstoffe) werden Moleküle pflanzlichen Ursprungs bezeichnet, die zum chemischen Profil eines Lebensmittels und in einigen Fällen zu dessen biologischer Relevanz beitragen. Im Falle von Oregano erklärt dieser Begriff, warum eine gewöhnliche Küchenpflanze auch außerhalb der Küche wissenschaftlich untersucht wird. Oregano ist kein Arzneimittel, enthält jedoch Substanzen, die in der Forschung als bedeutsam eingestuft werden. Wenn man in diesem Sinne von Oregano als Gewürzpflanze spricht, erkennt man damit eine komplexe Matrix an. Sie lässt sich nicht auf einen einzigen Bestandteil reduzieren. Zu den wichtigsten Phytochemikalien gehören Thymol und Carvacrol, zwei flüchtige Phenole. Sie sind für das charakteristische Aroma verantwortlich und werden im Labor am intensivsten untersucht. Die Pflanze enthält jedoch auch Flavonoide und Phenolsäuren, die das Spektrum abrunden. Die Einschränkung bleibt jedoch deutlich: Das Wort Phytochemikalien ist beschreibend, nicht vorhersagend. Zu sagen, dass Oregano interessante Moleküle enthält, bedeutet nicht, ihm bei jeder Anwendung die gleiche Wirkung zuzuschreiben. Die Bedeutung ändert sich je nach Zubereitung und der tatsächlich aufgenommenen Menge. Die chemische Analyse eines Extrakts ist etwas anderes als die Prise Gewürz auf dem Teller. Die Forschung unterscheidet zwischen diesen Ebenen, um keine falschen Erwartungen zu wecken.

4.2 Frischer und getrockneter Oregano: Wie sich das Profil der Phytochemikalien verändert

Das Profil der Phytochemikalien im Oregano bleibt nicht identisch, wenn die Pflanze von frisch zu getrocknet übergeht. Die Umwandlung verändert vor allem die flüchtigeren Bestandteile. Das sind diejenigen, die für den Duft und einen Teil des aromatischen Charakters verantwortlich sind. Für jemanden, der Oregano als Gewürz-Oregano betrachtet, ist dies der entscheidende Punkt. Das getrocknete Produkt ist nicht einfach nur eine weniger feuchte Version. Es ist eine Matrix, in der sich Menge und Qualität der Verbindungen spürbar verändern können. Die Trocknung entzieht Wasser und



konzentriert bestimmte nicht flüchtige Verbindungen. Gleichzeitig gehen jedoch einige ätherische Öle verloren. Das Ergebnis ist ein anderes aromatisches Profil, das zwar dezenter, aber nicht weniger interessant ist. Die Einschränkung besteht darin, dass diese Daten das Pflanzenmaterial beschreiben. Sie berechtigen nicht zu der Aussage, dass eine Form immer überlegen sei. Es hängt vom Verwendungszweck und der Art der Zubereitung ab. In der Küche ist getrockneter Oregano praktischer und stabiler. Frischer Oregano bietet ein unmittelbareres Aroma. Die Wahl ist keine Frage der Hierarchie, sondern des Kontexts.

4.3 Oregano und verschiedene Zubereitungen: Warum der Verwendungskontext zählt

Wenn wir von Oregano als Lebensmittel sprechen, ist der Verwendungskontext ebenso entscheidend wie die Liste seiner Inhaltsstoffe. Ein Gewürz in der Küche, ein ätherisches Öl oder ein standardisierter Extrakt haben nicht dieselbe praktische Bedeutung. Konzentration, Einnahmeart und Zweck unterscheiden sich. Das ätherische Öl ist ein hochkonzentriertes Produkt, das tropfenweise verwendet wird. Der Trockenextrakt findet sich in Kapseln mit präziser Dosierung. Das Gewürz hingegen wird in Gramm verwendet und im Essen verteilt. Aus diesem Grund verwendet die Literatur zur funktionalen Ernährung mit Oregano oft eine vorsichtige Sprache. Sie beschreibt die Zubereitungen, setzt sie aber nicht automatisch mit dem täglichen Gewürz gleich. Dies hilft dabei, die Phytokomponenten korrekt zu interpretieren. Sie wirken nicht isoliert, sondern innerhalb einer spezifischen Anwendungsform. Die Einschränkung besteht darin, dass die an konzentrierten Präparaten erzielten Ergebnisse nicht automatisch auf die heimische Küche übertragbar sind. Die Mengen unterscheiden sich stark und die biologische Bedeutung muss mit Vorsicht betrachtet werden. Ein Effekt, der bei einem Extrakt beobachtet wurde, lässt sich nicht auf das Würzen einer Pizza übertragen.

4.4 Oregano und wissenschaftliche Literatur: Was man ohne Übertreibung sagen kann

Die Literatur über Oregano ist umfangreich, befasst sich jedoch nicht mit ein und demselben Aspekt. Einige Quellen konzentrieren sich auf das Gewürz als Zutat. Andere untersuchen das ätherische Öl oder konzentrierte Extrakte. Daher ist es sinnvoll, zwischen dem alltäglichen Lebensmittel und wirkungsstärkeren Präparaten zu unterscheiden. Die wissenschaftliche Terminologie hilft dabei, Oregano als Lamiaceae-Oregano nicht mit Produkten zu verwechseln, die für andere Zwecke, oft pharmakologischer oder kosmetischer Art, entwickelt wurden. Viele In-vitro-Studien zeigen interessante antimikrobielle oder antioxidative Aktivitäten. Dies sind zwar solide Daten, sie wurden jedoch im Reagenzglas an isolierten Zellen gewonnen und nicht im menschlichen Körper. Andere Untersuchungen an Tiermodellen verwenden Dosierungen, die weit vom normalen täglichen Verzehr entfernt sind. In einigen Fällen übersteigen die getesteten Mengen die in der Küche realistischen Mengen um das Zehnfache. Es handelt sich jedoch immer um vorläufige Labordaten und nicht um Nachweise für den tatsächlichen Verzehr beim Menschen. Diese Einschränkung schmälert das Interesse an den sekundären Pflanzenstoffen an sich nicht. Sie macht die Betrachtung lediglich präziser, da sie die chemische Beschreibung klar von endgültigen klinischen Schlussfolgerungen trennt. Die Wissenschaft beschreibt in diesem Fall ein biologisches Potenzial. Sie bietet noch keine konkrete Gewissheit für die menschliche Gesundheit. Dieser Ansatz hilft den Lesern, die verfügbaren Informationen ohne unangemessene Überinterpretationen oder voreilige Begeisterung zu nutzen.

5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Diese Zusammenfassung ordnet die Quellen. Sie erläutert, wie die Forschung Oregano, seine Verwendung in der Ernährung sowie

hochkonzentrierte Produkte beschreibt.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Publikationsjahr	Untersuchungsbereich	Was die Studien zeigen
2013	Einfluss der Trocknungsbedingungen auf <i>Origanum syriacum</i>	Die Belege deuten darauf hin, dass die Trocknungsmethode die Produktqualität und die mögliche Verwendung verändert [6]
2018	Phytochemische Bestandteile und biologische Aktivitäten der Gattung <i>Origanum</i>	Die Studien weisen auf das Vorhandensein von Phytochemikalien (von Pflanzen produzierte Substanzen) hin. Die Daten hängen jedoch von der Produktform ab [11]
2020	Zusammensetzungsunterschiede zwischen <i>Oregano</i> unterschiedlicher Herkunft	Die Daten zeigen, dass Herkunft und Rohmaterial das chemische Profil des ätherischen Öls verändern [10]
2022	Auswirkung der Trocknung auf <i>Origanum vulgare</i>	Die Nacherntebehandlung veränderte die Ausbeute und die chemische Zusammensetzung des ätherischen Öls [5]
2024	Lebensmittelverwendung und Qualität getrockneter Gewürze	Die Belege deuten darauf hin, dass getrocknete Gewürze, einschließlich <i>Oregano</i> , Lebensmittelzutaten sind. Ihre Qualität muss sorgfältig bewertet werden [2]
2024	Zusammensetzung und Aktivität ätherischer Öle mediterraner Lamiaceae	Die Ergebnisse variieren, zeigen jedoch deutliche Unterschiede zwischen den Arten und den Zubereitungsmethoden [8]
2025	Botanische Identität und ernährungsphysiologischer Wert von <i>Oregano</i>	Die Studien zeigen, dass <i>Oregano</i> eine mediterrane Gewürzpflanze mit einer Rolle in der Küche und Ernährung ist [3]

6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

REDAKTIONELLE EINORDNUNG DER EVIDENZ

Bei der Lektüre der in diesem Artikel zusammengefassten Studien ergab sich für mich ein stimmiges Bild. *Oregano* ist in erster Linie eine mediterrane Gewürzpflanze. Seine Bedeutung ändert sich jedoch, wenn man vom gewöhnlichen Gewürz zu Extrakten und ätherischen Ölen übergeht. Die solidesten Quellen sind sich in einem Punkt einig: Verzehr, Trocknung und Zubereitung verändern die Verbindungen und die Verwendung des Produkts. Das wissenschaftliche Interesse ist daher berechtigt, muss aber in den richtigen Kontext gesetzt werden. Man darf Küche, Botanik und konzentrierte Produkte nicht miteinander verwechseln.

Die von mir untersuchte Literatur ist jedoch sehr vielfältig. Viele Quellen sind Übersichtsarbeiten oder experimentelle Studien, während solche zum täglichen Gebrauch weniger zahlreich sind. Zudem variieren die Arten und Chemotypen (chemische Varianten derselben Pflanze). Auch die Methoden zur Extraktion und Trocknung des Produkts unterscheiden sich. Diese Unterschiede erschweren einen direkten Vergleich. Die Schlussfolgerungen müssen daher vorsichtig bleiben und sich auf die jeweils untersuchte Form von *Oregano* beziehen.

ABSCHLIESSENDE KRITISCHE ANMERKUNG

Die von mir analysierte Bibliografie zeigt einen wichtigen Punkt auf. Oft untersuchen Studien *Oregano*-Formen, die sich von den in der Küche verwendeten unterscheiden. Diese Diskrepanz schränkt die Anwendbarkeit der Ergebnisse auf den



täglichen Verzehr ein und erfordert Vorsicht. Selbst wenn die Daten übereinstimmen, erschweren unterschiedliche Arten, Produkte und Verarbeitungen einen direkten Vergleich. Die Belege erlauben daher keine weitreichenden Schlussfolgerungen. Stattdessen muss zwischen dem Kontext jeder Studie und der tatsächlichen Verwendung der Zutat unterschieden werden.

FAZIT UND REDAKTIONELLE ZUSAMMENFASSUNG

Oregano ist eine aromatische Pflanze, die in der mediterranen Küche vor allem als Gewürz verwendet wird. Aus den von mir gesichteten Studien geht hervor, dass die Form des Produkts eine Rolle spielt. Frischer Oregano, getrockneter Oregano, Extrakte und ätherische Öle sind nicht gleichzusetzen. Diese Unterscheidung ist auch in der Ernährungswissenschaft nützlich: Sie ermöglicht es, Oregano sinnvoll in eine abwechslungsreiche und pflanzenbetonte Ernährung zu integrieren. Das wissenschaftliche Interesse gilt der Pflanze selbst, ihrer traditionellen Verwendung und ihren Inhaltsstoffen, nicht jedoch voreiligen Versprechungen. Eine korrekte Einordnung wertet das Gewürz daher als Lebensmittel auf. Konzentrierte Produkte hingegen erfordern eine gesonderte Bewertung. Dasselbe Kriterium gilt für andere aromatische Kräuter und für die funktionelle Ernährung im Rahmen der mediterranen Diät.

Aggiornato al 21/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

7. TRANSPARENZ UND WISSENSCHAFTLICHE VERANTWORTUNG

Künstliche Intelligenz wurde ausschließlich als Hilfsmittel zur redaktionellen und dokumentarischen Unterstützung eingesetzt. Sämtliche Inhalte, Interpretationen, Literaturangaben und Schlussfolgerungen wurden vom Autor geprüft, überarbeitet und freigegeben, der die volle wissenschaftliche Verantwortung dafür übernimmt.

Das Manuskript wurde zudem vor der Veröffentlichung einem unabhängigen Peer-Review-Verfahren unterzogen.

Um größtmögliche Transparenz zu gewährleisten, ist die vollständige Chronologie des Artikels, einschließlich der Daten von Einreichung, Überarbeitung, Annahme und Veröffentlichung sowie der Angaben zum Peer-Review-Verfahren, auf der eigenen Seite zur Artikelhistorie verfügbar.

8. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- [1] Spices and culinary herbs: FAO guidelines on production, processing and marketing
2004
FAO
DOI: <https://www.fao.org/3/y1579e/y1579e.pdf>
- [2] WHO guideline on food safety and dried spices/herbs microbiological hazards
2024
WHO
DOI: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363626/9789240044036-eng.pdf>
- [3] Chemical Composition, Biological Activity, and Potential Uses of Oregano (*Origanum vulgare* L.) and Oregano Essential Oil
Nurzyńska-Wierdak et al., 2025
Pharmaceuticals
DOI: <https://doi.org/10.3390/ph18020267>
- [4] Oregano (*Origanum Vulgare*) Extract for Food Preservation and Improving Gastrointestinal Health
Veenstra et al., 2019
International Journal of Nutrition
DOI: <https://doi.org/10.14302/issn.2379-7835.ijn-19-2703>
- [5] Impact of drying methods on the yield and chemistry of *Origanum vulgare* L. essential oil
Caputo et al., 2022
Scientific Reports
DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-07841-w>
- [6] Influence of drying conditions on the quality of *Origanum syriacum* L.
Hanna Wakim et al., 2013
Natural Product Research
DOI: <https://doi.org/10.1080/14786419.2012.746338>
- [7] A Recent Insight Regarding the Phytochemistry and Bioactivity of *Origanum vulgare* L. Essential Oil
Lombrea et al., 2020
International Journal of Molecular Sciences
DOI: <https://doi.org/10.3390/ijms21249653>



- [8] **Chemical and Bioactive Evaluation of Essential Oils from Edible and Aromatic Mediterranean Lamiaceae Plants**
Spréa et al., 2024
Molecules
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules29122827>
- [9] **Oregano (Origanum vulgare L.) essential oil provides anti-inflammatory activity and facilitates wound healing in a human keratinocytes cell model**
Avola et al., 2020
Food and Chemical Toxicology
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fct.2020.111586>
- [10] **Chemical Compositions and Anti-Skin-Ageing Activities of Origanum vulgare L. Essential Oil from Tropical and Mediterranean Region**
Laothaweerungsawat et al., 2020
Molecules
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules25051101>
- [11] **Origanum vulgare ssp. vulgare: Chemical Composition and Biological Studies**
Oniga et al., 2018
Molecules
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules23082077>
- [12] **An Up-To-Date Review Regarding Cutaneous Benefits of Origanum vulgare L. Essential Oil**
Bora et al., 2022
Antibiotics
DOI: <https://doi.org/10.3390/antibiotics11050549>
- [13] **Anti-inflammatory, tissue remodeling, immunomodulatory, and anticancer activities of oregano (Origanum vulgare) essential oil in a human skin disease model**
Han et al., 2017
Biochimie Open
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.biopen.2017.02.005>