



## Oreganoöl – Ein wahres Multitalent!

Oregano ist vielen Menschen eigentlich nur als ein Gewürz in der mediterranen Küche bekannt, jedoch hat es viele weitere Eigenschaften. Nebenbei ist es nämlich sehr gut in der Medizin einsetzbar (1). Oregano ist ein Kraut, das ursprünglich aus der Mittelmeerregion stammt, wobei es heutzutage auch in Österreich, der Schweiz, Asien und Südeuropa auf Magerwiesen und trockenen, sonnigen Kalk- und Kiesböden wächst (2). Das Oreganoöl entsteht durch die Wasserdampfdestillation der Pflanze Oregano. Es besteht aus ca. 25% Monoterpenen, ca. 9% Monoterpenolen und 60-70% Phenole, insbesondere Carvacrol (6). Monoterpene sind chemische Verbindungen und der Hauptbestandteil von ätherischen Ölen (1). Monoterpenole haben eine hautpflegende und zellregenerierende Wirkung und schützen des Immunsystems (3). Phenole sind feste, kristalline Verbindungen (4). Carvacrole gehören zu der Gruppe der Phenole und sind ein sekundärer Inhaltsstoffe (5). Die Einsatzmöglichkeiten des Öls sind vielseitig, allerdings sollte auf die richtige Anwendung und Dosierung geachtet werden, da der Hauptbestandteil des Öls sehr hautreizend ist. (6)



Abb.1: <http://www.gartenjournal.net/oregano-einfrieren>

Das Öl wirkt schleimlösend und kann somit bei Atemwegserkrankungen zur Anwendung kommen, außerdem ist es parasitenfeindlich und kann Darmparasiten vertreiben. Des Weiteren hat es eine Anti-Pilz-Wirkung und kann bei Pilzinfektionen helfen. (8) Es kann vorbeugend bei Risikofaktoren für Schlaganfall oder Herzinfarkt eingesetzt werden, da es eine blutverdünnende Wirkung hat. Oreganoöl weist starke, antibiotische Eigenschaften auf und hilft bei Erkrankungen der Leber oder Galle (7), da es eine entzündungshemmende Wirkung hat. Ein großer Vorteil des Oreganoöls ist, dass es nicht die typischen Nebenwirkungen chemischer Antibiotika aufweist und durch die Behandlung mit dem Öl keine Resistenzen der Krankheitserreger entstehen können (11).

Eine Studie an der Georgetown University zeigte, dass das Oreganoöl ein sehr gutes Mittel gegen gefährliche Bakterien ist. Das Öl wurde an Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien getestet und dessen Wirkung mit der Wirkung von Antibiotika wie Penicillin und Streptomycin verglichen. Das Ergebnis war, dass eine kleine Dosis des Oreganoöls ausreicht, um den Wachstum des schädlichen Fremdkörpers genauso gut wie Antibiotika zu hemmen. (10)

Wie oben schon erwähnt, sollte auf die richtige Anwendung des Öls geachtet werden. Es werden das innere und äußere Anwendungsgebiet unterschieden. Beim inneren Anwendungsgebiet ist darauf zu achten, dass das Öl nicht pur zu sich genommen wird, da sonst starke Reizungen resultieren können. Um das Öl zu sich zu nehmen, muss es verdünnt werden. Dazu kommen auf einen Tropfen Oreganoöl 10 bis maximal 20 Tropfen Oliven- oder Rapsöl. Eine weitere Möglichkeit ist, das Oreganoöl in Form einer Kapsel zu sich zu nehmen. Beim äußeren Anwendungsgebiet kann man zwei Tropfen unverdünntes Oreganoöl mit ungefähr 230 g Wasser mischen und anschließend auf die betroffenen Stellen auftragen. Die Tinktur sollte gut einwirken und mehrmals täglich aufgetragen werden. Eine weitere Möglichkeit ist, über 5 Tropfen Oreganoöl einen Liter heißes Wasser zu gießen und die entstehende Lösung zu inhalieren. (9)

Trotz der guten Eigenschaften des Oreganoöls gibt es auch ein paar Nebenwirkungen. Dadurch, dass es eine blutverdünnende Wirkung hat, sollten Patienten, die bereits einen Blutverdünner benutzen, auf das Öl verzichten. Außerdem kann die Aufnahme von Eisen, wenn man das Öl schon längere Zeit zu sich nimmt, verschlechtert werden. (1)

Dies war nur ein kurzer Einblick in die Welt der Öle und Kräuter. Weitere Informationen bieten wir Ihnen an unserem Aktionstag „Pflanzen-Die kleinen Helfer im Alltag“, der am 26.09.2017 stattfindet.

Quellen:

1. <http://www.feeling.at/shop> [letzter Zugriff: 17.07.2017]
2. <https://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen/oregano-der-schmuck-der-berge> [letzter Zugriff: 17.07.2017]
3. <http://www.zeitung.de/gesundheit/alternativmedizin/naturheilkraeuter/oreganoel/> [letzter Zugriff: 17.07.2017]
4. <http://www.spektrum.de/lexikon/chemie/phenole/6947> [letzter Zugriff: 18.07.2017]
5. <http://www.kraeuter-buch.de/glossar/carvacrol-270.html> [letzter Zugriff: 18.07.2017]
6. <https://oelerini.com/oregano-oe/> [letzter Zugriff: 17.07.2017]
7. <http://www.pulverundschrot.de/cms-lexikon/5-Monoterpenole.html> [letzter Zugriff: 18.07.2017]
8. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/oregano.html> [letzter Zugriff: 18.07.2017]
9. <http://www.pflanzenforschung.de/de/themen/lexikon/monoterpene-10102> [letzter Zugriff: 18.07.2017]
10. <https://www.sciencedaily.com/releases/2001/10/011011065609.htm> [letzter Zugriff: 18.07.2017]
11. <http://www.wissen.de/oregano-als-antibiotikum-was-hat-es-damit-auf-sich> [letzter Zugriff: 17.07.2017]

## **Neue Kursangebote**

In folgenden Kursen gibt es noch freie Plätze. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter [bgm@uni-ulm.de](mailto:bgm@uni-ulm.de)

### **Pause Aktiv**

**Bitte beachten Sie die Sommerpause von 02. August bis 06. September. Danach freuen wir uns auf viele bekannte und neue Gesichter!**

Die PauseAktiv ist ein 15-minütiges, effektives Bewegungsangebot nahe des Arbeitsplatzes und findet an zentralen Treffpunkten an der Universität statt. Durchgeführt werden die kurzen, abwechslungsreichen Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen von einer qualifizierten Trainerin u.a. mithilfe von Thera-Bändern.

Immer mittwochs:

11.30 Uhr Universitätsverwaltung, Helmholtzstr. 18, 3. OG

*Bei gutem Wetter findet die Pause Aktiv auf der Grünfläche vor dem Gebäude statt.*

12.00 Uhr Universität Ost, N25 Niveau 1

12.30 Uhr Oberberghof (für die Beschäftigten des Tierforschungszentrums)

13.00 Uhr Bibliothek, Besprechungsraum 2.OG

### **Teilnahme am Einstein Marathon**

Eine Anmeldung ist bis 06. August 2017 über den Hochschulsport der Universität Ulm möglich.

Details finden Sie unter: <http://sport.uni-ulm.de/forms/Einstein/>

Der Hochschulsport trägt die Kosten für die Teilnahme.

### **Auf die Stimme kommt es an!**

**„Sprechen Sie noch, oder werden Sie schon verstanden?!“**

Die Stimme ist die persönliche Visitenkarte jedes Menschen. Stimmliche Sicherheit und authentischer Stimmklang werden positiv bewertet. Eine tragfähige Stimme, in Verbindung mit guter Körperspannung, erreicht ungeteilte Aufmerksamkeit. In diesen 4 Kurseinheiten erwarten Sie Stimm – Sprech – und Artikulationstraining, eingebettet in Atemübungen und leichten Bewegungseinheiten.

Der Kurs findet am Dienstag/ Donnerstag 5.9., 7.9., 12.9. und 14.09.jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Katharina Mulu Peters, Dipl. Sängerin; Atemkursleiterin; Yogalehrerin

**Veranstaltungsort:** N25-2103

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 12 Euro für 4 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

### **Outdoor Fitness Circuit**

Ein Training, bei dem du dich richtig auspowern kannst. Nach einem kurzen Warm-up erwartet dich ein hartes Individualtraining, das deinen ganzen Körper trainiert. Neben Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit wird auch an Mobilität und Stabilität gearbeitet. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht und allem was uns die Natur so bietet. "Outdoor ist die Lust, das Unbekannte zum Bekannten zu machen!"

Der Kurs findet am Donnerstag 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10. und 19.10.jeweils von 16.15 bis 17.00 Uhr statt.

Da der Kurs bei jedem Wetter stattfindet, sollten Sie wetterangepasste Kleidung tragen.

**Kursleiterinnen:** Sandra Schlenker und Ilona Glocker

**Veranstaltungsort:** Haltestelle Botanischer Garten

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

### **Core&more**

Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Erleben der eigenen Körpermitte sowie das Training des persönlichen Muskelkorsetts und Rumpfs. Neben dem Beckenboden wird die tieferliegende Muskulatur gekräftigt. Was ruhig und sanft beginnt, endet in einer kraftvollen Stunde.

Der Kurs findet am Montag 18.09., 25.09., 02.10, 09.10., 16.10. und 23.10.jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Sabine Bulling, moments Erbach

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

### **Deep Work**

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an, setzt

jedoch eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work doch teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10. und 25.10. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum Hochschulsport

**Kursleiterin:** Tanja Geiger, Deep Work Instructorin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

### **Veranstaltung: Die erschöpfte Gesellschaft - Burnout und Leistungssteigerung als Zeitzeichen**

#### **Zum Thema:**

Dr. Greta Wagner ist promovierte Soziologin und forscht an der Uni Frankfurt zu den Themen Burnout und Selbstoptimierung durch leistungssteigernde Drogen. Dabei untersucht sie diese Themen immer unter einer gesellschaftlichen Perspektive. Sie macht durch ihre Erkenntnisse deutlich, dass seelische und körperliche Erschöpfung durch Arbeit einerseits und Drogenkonsum zur Leistungssteigerung andererseits keine rein individuellen Symptome sind. Beides sind gesellschaftlich verbreitete Phänomene, die als Zeitzeichen deutlich machen, in welche Richtung wir als Gesellschaft steuern: Die Erwerbsarbeit diktiert unseren Wert als Menschen und unseren gesellschaftlichen Rang. Um sozial mithalten zu können, machen wir uns fit für die Arbeitswelt durch die Einnahme leistungssteigernder Drogen. Oder es geht uns die Puste aus und wir werden krank vor Erschöpfung. Wir brennen aus. Handelt es sich um ein gesellschaftliches Problem, ist auch eine gesellschaftliche Lösung jenseits von Therapie, Reha, Kur und Wiedereingliederung zu suchen. Wir müssen gemeinsam entscheiden, wie wir leben wollen.

Weitere Infos zur Referentin: <http://www.fb03.uni-frankfurt.de/43325006/Wagner>

Der Vortrag mit anschließender Aussprache findet am Dienstag 10. Oktober von 18 bis ca. 20 Uhr statt.

**Veranstaltungsort:** Hörsaal 11

Es werden keine Teilnehmergebühren erhoben.

### **Gesundes Sehen am Arbeitsplatz**

Gesunde Augen sind kein Zufall. Konzentriertes Sehen auf den Nahbereich über längere Zeit kann die Augen überlasten und auch zu körperlichen Befindlichkeitsstörungen führen. Sie erfahren, wie der normale Sehsinn funktioniert und warum Bildschirmarbeit zu Seh- und Körperbefindlichkeitsstörungen führen kann; wie Sie Sehstress minimieren und Ihre Augen am Bildschirmarbeitsplatz schonen können. Theorie mit praktischen Übungen je Einheit.

Der Kurs findet am Montag 16.10./ 23.10./ 30.10./ 6. und 13.11. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt

**Veranstaltungsort:** wird noch bekannt gegeben

**Kursleiterin:** Tatjana Citovics, Visualtrainerin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten inkl. Begleitmaterial, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

### **Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz**

TAA ist ein höchst wirkungsvolles Verfahren zur Stress- und Burnout-Prophylaxe am Arbeitsplatz. Sie lernen dabei, dem Stress dort entgegenzuwirken, wo er entsteht. Das TAA mobilisiert Ihre inneren Ressourcen und unterstützt Sie darin, Ihre gesundheitliche Balance in eigener Verantwortung aufrecht zu erhalten. Durch die räumliche und zeitliche Integration des Trainings in das Arbeitsumfeld erfahren Sie, dass Stress am Arbeitsplatz bisweilen nicht vermeidbar ist, aber auch, dass es konstruktive Wege gibt, mit ihm umzugehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung und die Bereitschaft, sich Zeit zu nehmen für die Kurseinheiten sowie jeden Tag 15 Minuten für die Timeout-Übungen, die im Kurs vermittelt werden.

Der Kurs findet am Donnerstag 26.10. (60 Min.), 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2017, 11.01., 18.01., 25.01.2018 (jeweils 45 Min.), 01.02.2018 (60 Min.) jeweils von 12.45 bis 13.30 bzw. 13.45 Uhr statt.

Die Teilnahme an der Einführungsveranstaltung (26.10.2017) sowie an der abschließenden Reflexionsveranstaltung (01.02.2018) ist für alle Teilnehmenden verbindlich.

**Veranstaltungsort:** wird noch bekannt gegeben

**Kursleiterin:** Carola Salzman, Achtsamkeitslehrerin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 36 Euro für 12 Einheiten inkl. Begleitmaterial, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

### **Pilates**

Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Erleben der eigenen Körpermitte sowie das Training des persönlichen Muskelkorsetts und Rumpfs. Neben dem Beckenboden wird die tieferliegende Muskulatur gekräftigt. Was ruhig und sanft beginnt, endet in einer kraftvollen Stunde.

Der Kurs findet am Montag 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12. und 18.12. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Sabine Bulling, moments Erbach

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **KursDeep Impact**

Bei Deep Impact handelt es sich um ein hochintensives Kraftausdauertraining mit alltäglichen funktionellen Übungen. Die Fettverbrennung wird angeregt. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an, setzt jedoch eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da DeepImpact doch teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschkmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12. und 20.12.jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum Hochschulsport

**Kursleiterin:** Tanja Geiger, Deep Work Instructorin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

### **Piloxing Knockout**

Dieses ultimative Killerworkout mit Suchtfaktor bringt nicht nur die Ausdauer ans Limit, sondern

es pusht auch die körperlichen Fähigkeiten bis an die Grenze und vielleicht darüber hinaus. Mit

plyometrischen (Plyometrie= eine Art Schnellkrafttraining) Sport-Drills und Functional Training hilft **PILOXING® KNOCKOUT** dabei, das körpereigene Fitnesslevel zu steigern, das Selbstvertrauen zu erhöhen und eine Kondition zu erreichen, die man nie für möglich gehalten hätte. Die Übungen kommen aus dem Boxsport, dem Functional Training, dem Kardiosport, der Plyometrie und beinhalten auch Trainingsklassiker wie z.B. Burpees oder Liegestütz. Knockout ist ein Programm, das für alle Fitnesslevels geeignet ist und jeden Einzelnen fordert. **It'ssureto knock you out!**

Der Kurs findet am Donnerstag 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.jeweils von 16.15 bis 17.00 Uhr statt.

**Kursleiterinnen:** Sandra Schlenker und Ilona Glocker

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

### **Autogenes Training**

Das Autogene Training ist eine bewusste Herbeiführung eines Entspannungszustandes. Dabei nimmt der Übende die Abnahme der Muskelspannung (Tonus) als Schwere-Erlebnis und die vermehrte Durchblutung der Haut hervorgerufen durch Weitstellung der Blutgefäße, als Wärmeerlebnis wahr. Die einmal erlernte und automatisierte Entspannungstechnik baut Stress ab und führt zur Verbesserung der Lebensqualität. Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Stressbewältigungsmethode.

Der Kurs findet am Mittwoch 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12. und 20.12.jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum

**Kursleiterin:** Georgine Steininger-Scherb

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

### **Workshop: Getränke Welt– Ein Blick hinter die Fassade von Durstlöschern**

Jedes zweite Getränk in Deutschland ist überzuckert! Isotonische Getränke, Wellness – Wasser & Co erobern den Markt. Doch was halten diese Getränke was der Hersteller verspricht. Lassen Sie uns gemeinsam ins Glas schauen und unsere Getränke entdecken. Der Workshop lädt ein an verschiedenen Station etwas über den verschiedenen Getränken zu erfahren. Anschließend werden wir alternativen selber herstellen und probieren.

Der Workshop findet am Mittwoch 13.09.2017 von 14.00-15.45 Uhr statt.

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum Hochschulsport

**Kursleiterin:** Julia Hertenberger, Diätassistentin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 4 Euro für Lebensmittelkosten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen und sonnigen Sommer!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

