



Zistrose (*Cistus incanus*)



Die **Zistrosen** (*Cistus*) bilden eine Pflanzengattung in der Familie der Zistrosengewächse (Cistaceae), von denen nicht alle gleich wirksam sind.

Mit ihren fünfblättrigen, rosafarbenen Blüten ähnelt „*Cistus incanus*“ einer wilden Heckenrose. Forschungen beziehen sich auf „*Cistus incanus* ssp. *tauricus*“ von den magnesiumreichen Böden der Chalkidiki. Die Cistus-Pflanze wächst wild vereinzelt im gesamten Mittelmeerraum und sollte nicht mit den Ziergewächsen der Cistusart verwechselt werden. Der wärme- und lichtliebende Strauch wird bis zu einem Meter hoch und verströmt einen aromatisch-harzigen Duft. In seinen länglichen Blättern sind nämlich viele Öltröpfchen eingelagert, die bei Hitze teilweise verdunsten. Das daraus gewonnene ätherische Öl wird in der Aromatherapie geschätzt. Das ätherische Öl der Zistrose gilt als Heilmittel für jene, die unter



Gefühlskälte leiden und sich innerlich wie abgestorben fühlen. Vergleichbar der Cistus-Blüte, die leicht zerknittert aussieht, scheint etwas Zartes und sehr Schönes in diesen Menschen „zerknittert“ oder zerstört zu sein - oft in Zusammenhang mit unbewältigten Erlebnissen und Gefühlen. Das Öl kann Abhilfe schaffen: Einfach drei bis fünf Tropfen Zistrosenöl in eine Aromalampe und das Negative wegatmen. Wird es Massageölen wie Jojoba zugesetzt, verstärkt es insbesondere als entstauende Behandlungen wie Lymphdrainagen. Keine Chance für Viren, Bakterien & Co.

Auf **Chalkidiki** (eine Halbinsel von Griechenland), wo die Menschen täglich Cistustee trinken, gibt es angeblich besonders viele **100- Jährige**. Auf Chalkidiki erzählt man sich diese Legende: Auf dem Olymp hielten einst die Götter Rat um zu entscheiden, welche Pflanzen bestimmte Heilaufgaben übernehmen sollten. Die Zistrose (botanisch *Cistus incanus*, auch unter der Bezeichnung *Cystus* "vertrieben") erhielt von den Göttervätern die Aufgabe, die Wunden der in der Schlacht verletzten Kämpfer zu heilen. Sehr zum Ärger der Göttinnen. Die waren davon überzeugt, dass das Kraut mit den zart rosafarbenen Blüten viel eher zur Schönheitspflege - innen und außen - geeignet sei. Resultat: Die Zistrose durfte beides; **heilen und verschönern**. In der Antike war die Pflanze hoch begehrt. Vor allem ihr Harz, das so genannte **Labdanum**, war als Kosmetikum und Hilfe bei Haut- und Haarproblemen im ganzen Mittelmeerraum berühmt - nicht umsonst wurde es der Liebesgöttin Aphrodite geweiht und war als Räucherwerk äußerst beliebt (für Liebes Räuchermischung).

Exkurs. Das Harz ist sehr klebrig-zäh. Es gibt zwei Möglichkeiten, es zu portionieren: 1. Stellen Sie das Glas mit dem Labdanum in ein Wasserbad und erwärmen es leicht, damit es flüssiger wird (bitte nicht zu sehr erhitzen.) 2. Stellen Sie das Glas in das Gefrierfach. Nach einiger Zeit ist das Räucherwerk gefroren und Sie können es leicht rauskratzen. Griechisches Labdanum unter <https://www.rauchtum.de/shop/Raeucherharze/LABDANUM-Harz-10-g.html> Um die feinen Wirkstoffe zu schützen, wird das Räucherwerk im Glas mit Schraubdeckel angeboten.

Zugleich wurde das Harz als Heilmittel gegen die damalige Pest und andere Krankheiten geschätzt.

Vor allem aber nutzten die griechischen Bauern und die Mönche der berühmten Athos-Klöster das Cistuskraut als Heiltee für die unterschiedlichsten Gesundheitsstörungen.

Die Zistrose blüht in den mitteleuropäischen Gärten ab Ende Mai bis Juni.

Youtube-Informationen zur Zistrose: <https://www.youtube.com/watch?v=O-i6-iWpbbQ>

Heil- und Wirkstoffe:

In der Zistrose befinden sich neben Tanninen und ätherischen Ölen auch die sogenannten **Polyphenole**. Darunter staffeln sich die 12 wichtigen Flavonoide. Diese Zusammensetzung erklärt das breite Wirk- und Anwendungsspektrum der heilenden Pflanze.

Die meisten Flavonoide sind bereits aus vielen anderen gesunden Nahrungsergänzungen - sowie heilenden Lebensmitteln bekannt. Hierzu zählen zum Beispiel die Wirkstoffe Naringenin, Apigenin, Kaempferol, Quercitrin, Gallus- und Ellagsäure.

Das Apigenin befindet sich nicht nur in der Zistrose, sondern auch im Sellerie und in vielen anderen Gemüsesorten. Den Inhaltsstoff **Naringenin** kennen wir in erster Linie aus der gesunden und vitaminreichen Grapefruit. Naringenin verfügt über



eine unterstützende Wirkung gegen das metabolische Syndrom. Dieses äußert sich durch Übergewicht, Blutzuckerprobleme, Bluthochdruck und einen hohen Cholesterinspiegel.

Der Inhaltsstoff **Quercitrin** wird bereits seit vielen Jahren als Nahrungsergänzung angeboten. Nichtsdestotrotz findet man ihn auch in vielerlei Obst- und Gemüsesorten. Besonders positiv hervorzuheben ist die Wirkungsweise bei Chemotherapien, denn die damit verbundenen Nebenwirkungen werden dadurch deutlich verringert.

Die **Ellagsäure** kommt überwiegend in der Zistrose vor, aber auch der Granatapfel enthält den krebseindlichen Wirkstoff.

Exkurs: Gerbstoffe sind Abwehrstoffe

*Konzentrierte Gerbstoffe entziehen der Schleimhaut Wasser, was ein pelziges Gefühl auf der Zunge hinterlässt. Aber auch Mikroorganismen und Viren sind den **Polyphenolen** ungeschützt ausgesetzt. Die entscheidenden Proteine für Anheftung und Eindringen werden dadurch inaktiviert. Damit können sich die Erreger auf menschlichem Gewebe nicht mehr halten: Sie werden mit Speichel, Schleim oder Wasser abgewaschen. Das erklärt die unspezifische antibiotische Wirkung der Zistrose auf Haut und Schleimhaut.¹⁾*

Der besonders hohe Gehalt des **Vitamin P** (Polyphenole) wirkt effektiv gegen freie Radikale und trägt vor allem zur Gesunderhaltung der Blutgefäße bei. Eine geringere Konzentration der Polyphenole findet man auch in Zwiebeln oder Rotwein. **Erwiesenermaßen wirken diese Inhaltsstoffe des Cistustees um ein vielfaches höher beim Zellschutz als die dafür traditionell eingesetzten Vitamine E oder C.**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung geht soweit, dass polyphenolreiche Lebensmittel wie der Cistustee erheblich zur Stabilisierung von Herz und Kreislauf beitragen und die biologische Aktivität des Vitamin C im Körper unterstützen.

Nach bisherigen Erkenntnissen ist die Zistrose die wahrscheinlich polyphenolreichste Pflanze Europas.

Anwendung

Die Zistrose aktiviert das Immunsystem, stärkt es und neutralisiert freie Radikale. Sie hat entzündungshemmende, juckreizlindernde, keimtötende, und pilzhemmende Merkmale.

Die Inhaltsstoffe der Zistrose wirken vor allem an den Schleimhäuten wie Mund, Nase, Rachen und Bronchien. Aber auch im Magen-Darm-Trakt (z. B. bei Darmgrippe), auf der Haut (z. B. bei Akne oder Neurodermitis) und im Urogenitalsystem (z. B. bei Beschwerden der Harnwege) entfaltet sie ihre gesundheitsfördernden Stoffe. Zudem wirken sich die vielen Polyphenole positiv bei einer Schwermetallbelastung (z. B. Cadmium) aus und haben somit entgiftende Eigenschaften.

Die graubehaarte Zistrose *Cistus incanus* ist ein Naturheilmittel aus dem Mittelmeerraum, beweist erstaunliche Kräfte im Kampf gegen Viren, Bakterien und Pilzinfektionen. Sie ist auch eine uralte Arzneipflanze. Daraus zubereiteten Tee trinkt man auf den griechischen Inseln schon seit Jahrhunderten gegen Grippe und Erkältungskrankheiten. Schon in der Bibel findet das Harz der Zistrose unter dem Namen Myrrhe Erwähnung.

Neueste Forschungsergebnisse bestätigen nun, was der Volkshilfkunde schon lange bekannt ist: *Cistus incanus* erweist sich nicht nur als Bakterienkiller, sondern kann auch hervorragend gegen Viren eingesetzt werden und auf rein biophysikalischem Weg Grippeerreger unschädlich machen - etwas, das zuvor noch für unmöglich gehalten wurde. Das Geheimnis der Zistrose scheint in ihrem ungewöhnlich hohen Gehalt an Polyphenolen zu liegen. Diese Substanzen halten schädliche Oxidationsprozesse in den Zellen auf, wirken entzündungshemmend und krebsvorbeugend.

Antibakteriell für Haut und Schleimhaut

Die Hautpflege mit der Zistrose ist besonders einfach. Waschungen mit dem Zistrosentees stehen in dem Ruf, Hautentzündungen zu lindern und für einen schönen Teint zu sorgen. Sowohl in der Kosmetik als auch bei der Behandlung von Hautkrankheiten, Dermatitis oder Juckreiz findet die Zistrose Anwendung. Entsprechende Produkte sind unter dem Namen „Labdanum“ im Umlauf. Die Versuche aus dem Labor stimmen positiv. Die Diterpene im Harz wirken darüber hinaus gegen eine Reihe anderer Bakterien sowie den pathogenen Pilz *Candida albicans*.

Bei Hautjucken oder gereizter Haut bringt ein Cistus-Teeaufguss rasch Linderung. Dazu einfach zehn Gramm Tee in 200 Milliliter Wasser ca. fünf Minuten kochen lassen. Anschließend werden die betroffenen Hautstellen mit einem Schwämmchen abgetupft und getrocknet. Wichtig zur Hautbehandlung mit Cistus Tee ist eine begleitende Trinkkur, wobei mehrmals täglich mindestens ein Glas des Heißgetränkes zu sich genommen werden sollte. Dies geschieht am besten morgens vor dem Frühstück.

Zistrosenharz gegen Borreliose?

Aus einem weiteren Grund ist Zistrose sehr aktuell: In Selbsthilfegruppen gegen Borreliose gilt das Harz oder der Tee der Zistrose (neben der Karde) als Geheimitipp. Die Borreliose-Bakterien aus der Gruppe der Spirochäten reagieren nach Laborversuchen empfindlich auf die Manoyloxide im Harz. Die relevanten Wirkstoffe dürften den Darm erreichen, ob sie darüber hinaus auch ins Blut und die Gelenke gelangen, ist unsicher. Es fehlt also noch der Praxistest für die Wirkung gegen Borreliose.



Die Blätter und Zweige der Zistrose kann man als Tee zu bereiten und trinken. Der Tee kann gegen Infektionskrankheiten, Allergien und Hautproblemen helfen.

Das Harz der Zistrose namens **Ladanum** kann man auch zum Räuchern verwenden. Im alten Ägypten wurde das Harz der Zistrose als Schönheits- und Heilmittel verwendet. Zur Gewinnung des Harzes wurden früher Ziegen zwischen Zistrose-Pflanzen durchgetrieben. An den Haaren des Fells blieb das Harz kleben. Das Fell wurde dann gestutzt und die Haare ausgekocht. Im abgekühlten Wasser befand sich dann das Harz.

Teezubereitung

- **Traditionell griechisch:** Für eine traditionelle Bereitung des Zistrosen-Tees geben Sie eine kleine Handvoll Cistus-Kraut (ca. 10 g) in einen Kochtopf mit 1 Liter Wasser und bringen ihn zum Kochen. Bis zu 5 Minuten köcheln lassen (je nachdem, wie herzhaft Sie ihn mögen).
- **Die schnelle Art:** Etwa 2 Teelöffel Teekraut in eine große Tasse geben, mit kochendem Wasser übergießen und je nach Geschmack 2-5 Minuten ziehen lassen.

Gibt es Nebenwirkungen? Aufgrund der enthaltenen Gerbstoffe und Polyphenole sollte das Cistus Produkt nicht dauerhaft in großen Mengen verzehrt werden. Die beiden genannten Inhaltsstoffe können die Verdauung und die Aufnahme der Nährstoffe im Darm beeinträchtigen. Diese Warnungen gelten allerdings nur für die dauerhafte Einnahme größerer Mengen.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 15. September 2018** 15.00 - 17.30 Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Meditation und Buch Herkules
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Samstag 29. September 2018** 14.00 – 18.00 Uhr
Studienkreis Weisheitslehren: Meditation und Buch Sanat Kumara
Manolzweiler (Nähe Stgt), Staufenstr. 8, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 20. September 2018** 19°° Uhr
Kräuterstammtisch:
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Literaturhinweis:

<https://alpenschau.com/2016/03/24/zistrose-das-heilkraut-fuer-koerper-schoenheit-und-seele/>

[https://www.kopp-verlag.de/?websale8=kopp-](https://www.kopp-verlag.de/?websale8=kopp-verlag&pi=926000&refhex=5753506172746e657250726f6772616d6d&subrefhex=31313630&wspartnerid=1160&wsdc=no)

[verlag&pi=926000&refhex=5753506172746e657250726f6772616d6d&subrefhex=31313630&wspartnerid=1160&wsdc=no](https://www.kopp-verlag.de/?websale8=kopp-verlag&pi=926000&refhex=5753506172746e657250726f6772616d6d&subrefhex=31313630&wspartnerid=1160&wsdc=no)

1) <http://www.phytodoc.de/heilpflanzen/zistrose#anwendungsgebiete>

<http://www.horusmedia.de/2001-cystus/cystus.php>

<https://www.apotheke-naturmittel.de/cistus-tee-heilkraft-aus-der-griechischen-bergrose/>

<https://superfood-zentrum.info/zistrose-cistus-incanus-wirkung-inhaltsstoffe-und-anwendung/>

<https://www.zeitung.de/gesundheit/alternativmedizin/naturheilkraeuter/zistrose/>

<https://www.regenbogenkreis.de/blog/gesundheit-und-ernaehrung/gesund-schoen-und-zeckenfrei-die-zistrose>

<https://www.zeitung.de/gesundheit/alternativmedizin/naturheilkraeuter/zistrose/>

<https://www.forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/kurzportraet/zistrose.html>