

Cistus: das Heilkraut für Körper, Geist und Seele

Ein uraltes, unscheinbares griechisches Heilkraut steht wieder hoch im Kurs. Als Tee ist es drei Mal so gesund wie Grüntee, schützt die Zellen vor frühzeitiger Alterung, entgiftet den Körper von Schwermetallen - und hilft sogar bei Akne und Neurodermitis. Sein Name: "Cistus", die Zistrose

Von Ulrich Arndt

Auf der Halbinsel Chalkidike 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 - von innen und außen - geeignet sei. Resultat: Die Zistrose durfte beides; heilen und verschönern. Keine Frage; in der Antike war die Pflanze hoch begehrt. Vor allem ihr Harz, das so genannte Labanum, war als Kosmetikum und Hilfe bei Haut- und Haarproblemen im ganzen Mittelmeerraum berühmt. Zugleich wurde es 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.

Schützt das Herz und entgiftet

Jetzt, nachdem seine ungewöhnlichen Wirkkräfte auch wissenschaftlich bestätigt wurden, ist es nicht nur in Griechenland beliebt. Fakt ist: Cistus-Tee ist drei Mal so gesund wie Grüntee und Holunderbeersaft, schützt das Herz vier Mal besser als Rotwein und hat gar eine zwanzigfach stärkere antioxidative Kraft als frisch gepresster Zitronensaft. Das ergaben Messungen am Lefo-Institut in Ahrensburg, die den aus Bio-Anbau stammenden Tee *Cystus* " untersucht haben (Pflanzen aus Bio-Anbau und Wildwuchs sollen in der Regel mehr Wirkstoffe aufweisen als solche aus konventionellem Anbau) gelten. In ihrer Studie verglichen die Forscher mehrere Tees, Säfte und Weine in ihrer Fähigkeit, so genannte freie Radikale wie Umweltgifte und schädliche Nebenprodukte des Stoffwechsels zu neutralisieren. Bekannte Fänger freier Radikale sind die Vitamine E und C, Beta-Carotin und Pflanzenfarbstoffe (Flavonide). Hat der Organismus nicht genügend dieser Antioxidanzien, können sich die schädlichen Stoffe frei entfalten. Sie werden für das vorzeitige Altern und eine Vielzahl verschiedener Krankheiten verantwortlich gemacht. Sie schädigen beispielsweise die Wände kleiner Blutgefäße. Als Nothilfe muss der Körper dann Cholesterin produzieren, um damit die löchrigen Blutgefäße zu kitten - der Cholesterinspiegel schnell hoch. Fatal dabei ist: An diesen Stellen lagern sich schnell Stoffwechselreste und Mineralien an, der Blutfluss wird gehemmt - Arteriosklerose, Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Folge.

Die Wissenschaftler des Lefo-Instituts entdeckten, dass im Cistus-Kraut eine ganz besonders wirksame Kombination von Antioxidanzien enthalten ist: Schon ein Schnapsgläschen des konzentrierten Tees hat die gleiche Wirkung wie eine Tagesdosis an Vitamin C (als Ascorbinsäure). Auf Chalkidike trinken die Menschen im Laufe des Tages viel Cistus-Tee - vielleicht ist das der Grund dafür, dass es dort so viele über 100Jährige gibt.

Doch die Zistrose kann noch viel mehr. Prof. Claus Peter Siegers von der Universität Lübeck bewies: ein konzentrierter Sud aus „*Cistus incanus*“ entgiftet den Körper von giftigen Schwermetallen wie von Zigarettenrauch, Zahnfüllungen und Umweltverschmutzung (verwendet wurde ebenfalls der biologische *Cystus* " -Sud, bei dem die auf der Chalkidiki wachsende Unterart des Cistus, die „*Cistus incanus ssp. tauricus*“, zu einem zehnfach konzentrierten Auszug verarbeitet wird). In der Studie tranken Raucher zweimal täglich nur 50 Milliliter den Zistrosen-Sud. Am Ende der Untersuchung nach vier Wochen war der Cadmiumgehalt im Blut deutlich niedriger als zuvor. Therapeuten empfehlen daher, bei Zahnsanierungen täglich einen Liter Cistus-Tee zu trinken. Ein Heiltee, der auch schmeckt.

Zubereitung

Für eine traditionelle Bereitung des Zistrose-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 5 Minuten ziehen lassen.

Erfrischend minzig: Bei einer der obigen Varianten werden 1 bis 3 Stengel frische Minze oder 1 bis 3 Teelöffel getrockneter Pfefferminztee mit aufgebracht.

Lieulich blumig: Zusammen mit dem Cistus-Kraut einige Lindenblüten aufbrühen.

Bei einer Entgiftungs-Kur und zur Stärkung der Abwehrkräfte trinken Sie über den Tag verteilt 1 Liter Cistus-Tee (dafür 5 Minuten ziehen lassen), die erste Tasse morgens auf nüchternen Magen. Alternativ können Sie stattdessen auch zwei Mal täglich 50ml Cistus“-Sud als fertiges Konzentrat einnehmen. Die Kur sollte mindestens 4 Wochen dauern. Zusätzlich sollten Sie zum besseren Ausschwemmen noch 2 Liter mineralarmes, kohlenstofffreies Wasser pro Tag trinken.

Stärker als Vitamin E und C

Dass er auch für das Immunsystem gut ist, fand der Bad Iburger Arzt Dr. Vinzenz Nowak in Laboruntersuchungen heraus. Schon ein Tässchen täglich soll die Abwehrkräfte deutlich ankurbeln (s.a. Kasten). Und Dr. Frank Petereit stellte im Rahmen seiner Doktorarbeit an der Universität Münster fest: „Cistus incanus ssp. tauricus“ hilft gegen viele Pilzkrankheiten wie den gefährlichen Darm- und Scheiden-Pilz *Candida albicans*. Auch andere schädliche Mikroorganismen wie Kolibakterien und *Heliobacter*, Auslöser der Magenschleimhaut-Entzündung, dämmt Zistrose ein. Wichtig gerade in heutiger Zeit, denn: Bei Stress und höherer Belastung durch Umweltgifte gerät das empfindliche Gleichgewicht der nützlichen Bakterien im Darm schnell durcheinander. Anzeichen dafür sind eine träge Verdauung, juckende Hautstellen, Lustlosigkeit und Antriebsschwäche. Hier sorgt der Tee wieder für Ordnung und fördert gleichzeitig die gesunde Keimbesiedlung.

Wie Petereit weiter herausfand, lindert Cistus auch die unterschiedlichsten Entzündungen. Trinkt man 1 Liter pro Tag, nehmen die typischen Anzeichen im Blut deutlich ab. Für jeden offensichtlich wird diese Wirkung bei Zahnfleisch-Entzündungen: Einfach mehrmals täglich einige Minuten den Mund mit dem Tee ausspülen und zusätzlich die Menge von zwei bis drei Tassen trinken.

Cistus für die Schönheit

Auch dem Wunsch der olympischen Göttinnen gingen die Wissenschaftler nach. Das Ergebnis: Wer die Haut zwei Mal täglich mit Tee-Konzentrat betupft, hat schon nach vier Wochen einen deutlich reineren und gesünderen Teint sogar bei Akne-Erkrankungen und Neurodermitis. Das ergaben Studien im „Chemischen Laboratorium Dr. Weißling“ in Altenberge sowie eine Praxisstudie von Dr. Reiner Wöbling, Bad Rothenfelde. Untersuchungen von Prof. G. Wiese, Hamm, bestätigen das: Dank Cistus besserte sich das Hautbild bei 61 von 95 „austherapierten“ Neurodermitis-Patienten (64 Prozent) schon nach vierwöchiger Behandlung - im Gegensatz zu anderen Therapien (Medikamente, Lichtbehandlungen und Akupunktur).

Das Geheimnis dieser erstaunlich vielseitigen Wirkungen der Zistrose ist der besonders hohe Gehalt an Vitamin P. Dahinter verbergen sich bestimmte Gerbsäure-Verbindungen, die so genannten Polyphenole. Die Zistrose gehört zu den Pflanzen mit der höchsten Konzentration dieser Wirkstoffe. In geringerer Konzentration findet man sie auch in anderen gesunden Lebensmitteln wie Zwiebeln und Rotwein. Diese Stoffe haben eine stärkere Zellschutz-Kraft als die dafür bekannten Vitamine E und C. Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ betont: „Polyphenolreiche Nahrungsmittel bewahren die Zellen vor unkontrollierter Vermehrung, stabilisieren Herz und Kreislauf (Rotwein-Effekt), und unterstützen die biologische Aktivität von Vitamin C.“

Olympische Zistrose

Mit ihren fünfblättrigen, rosafarbenen Blüten ähnelt „Cistus incanus“ einer wilden Heckenrose. Sie gehört jedoch zu den Cistrosengewächsen, und von denen sind nicht alle gleich wirksam. Die beschriebenen 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. Es 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 entstauende Behandlungen wie Lymphdrainagen.

So ist die Vielfalt der Wirkungen von Cistus wahrlich „olympisch“ - ein Heilkraut für Körper, Geist und Seele. Hautpflege mit Zistrose

Waschungen: Bei Hautjucken, gereizter Haut, Neurodermitis und Akne bringt Cistus schnelle Linderung: zwei Mal täglich den konzentrierten Tee-Aufguss (dazu 10 g Tee in 200 ml Wasser etwa 5 Minuten lang köcheln lassen) mit einem Schwämmchen auf tupfen, trocknen lassen. Alternativ können Sie auch bei Bedarf danach Cistus-Creme auftragen (eine reine Naturkosmetik, Bezug s. „Infos“). Begleitend dazu trinken Sie täglich mindestens ein Glas Cistus-Tee, am besten morgens vor dem Frühstück.

Eine Haut-Kur sollte mindestens 4 bis 6 Wochen lang durchgeführt werden. Auch hierbei werden die Cistus-Waschungen durch Tee-Trinken ergänzt (täglich 1 Liter wie zur Entgiftung). Zusätzlich sollten Sie noch 2 Liter mineralarmes, kohlenstoffarmes Wasser pro Tag trinken.

Umschläge: In der Volksmedizin der Chalkidike wird Cistus auch noch in Form von Breiumschlägen eingesetzt. Bei bakteriellen Infektionen, Hämorrhoiden und Allergien wird das Kraut mit wenig heißem Wasser aufgekocht und das Ganze im Mixer zu einem Brei verarbeitet. Die betroffene Hautstelle damit bestreichen und etwa 20 Minuten einwirken lassen. Dann abspülen und eventuell etwas Cistus-Creme auftragen.