



CISTUSKRAUT

Cistus incanus



Anwendungsgebiete

- Virale/bakterielle Infekte
- Antimykotisch
- Erkältung
- Entzündungen (vor allem im Mund- und Rachenraum)
- Verschiedene Hauterkrankungen (unter anderem Neurodermitis)
- Zur Stärkung des Immunsystems sowie zur Beruhigung

Familie

Zistrosengewächse (Cistaceae)

Beheimatet

Europa, vor allem im Mittelmeerraum – u.a. Spanien, Italien, Griechenland, Türkei, Nordafrika

Verwendete Pflanzenteile

Blühendes Kraut (getrockneten Triebe zur Blütezeit)

Inhalstoffe

Polyphenole, wie Flavonoiden, Gerbstoffe (unter anderem Ellagitannine) und Phenolsäuren, ätherisches Öl, Harz (Labdanum).

Anwendung/Indikation

Besonders geschätzt wird Cistus bei Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten und entzündlichen Prozessen im Mund- und Rachenraum. Genauso gut heilend wirkt die Cistrose auf die Mundschleimhaut, etwa bei Aphthen. Wird mit einer Cistuskraut Lösung gegurgelt, kann es die Zähne vor schädlichen bakteriellen Zahnbelägen- und somit vor Karies und Parodontitis schützen, besser als das Zähneputzen allein. Ihre antioxidativen und adstringierenden Eigenschaften können helfen, Schleimhäute zu schützen und Reizungen zu lindern und wird in der Naturheilkunde zur Unterstützung der Haut eingesetzt, etwa bei unreiner oder irritierter Haut, da die Gerbstoffe zusammenziehend und beruhigend wirken können. Die Polyphenole der Cistrose sollen in der Lage sein, Schwermetalle an sich zu binden und auszu-leiten. Auf diese Weise wird verhindert, dass die Schwermetalle in den Körper aufgenommen und Körperzellen schädigen können. Die pilzfeindliche Wirkung der Pflanze ist heute angesichts der weiten Candida-Verbreitung ein echtes Geschenk.

Nebenwirkungen/Kontraindikation

Durch den hohen Gehalt an Gerbstoffen (Polyphenolen) kann es bei empfindlichen Personen gelegentlich zu leichten Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Bauchdruck oder Verstopfung kommen. Bei schweren chronischen Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen oder immunsuppressiver Therapie sollte die Einnahme nur nach fachlicher Rücksprache erfolgen, da Cistus immunmodulierende Eigenschaften besitzt.

Gut zu wissen



In der griechischen Volksmedizin war man sich der antibakteriellen Wirkung bewusst. Nicht umsonst wurde ein Sud aus der Cistrose von Hebammen verwendet, um die frisch gebackene Mutter zu waschen. Auf diese Weise wollte man Infektionen und dem gefürchteten Kindbettfieber vorbeugen.

LITERATURVERZEICHNIS

1. Jana M, Bouamama H et al., Antibacterial and antifungal activities of *Cistus incanus* and *C. monspeliensis* leaf extracts., *Therapie*, 1999 Nov-Dec;54(6):731-3. (Antibakterielle und pilzfeindliche Wirkungen von Blattextrakten aus *Cistus incanus* und *Cistus monspeliensis*)
2. Kalus U et al., *Cistus incanus* (CYSTUS052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study., See comment in PubMed Commons below *Antiviral Res.* 2009 Dec;84(3):267-71. doi: 10.1016/j.antiviral.2009.10.001. Epub 2009 Oct 12. (*Cistus incanus* zur Therapie von Patienten mit Infektionen der oberen Atemwege. Eine prospektive randomisierte und placebokontrollierte klinische Studie)
3. Martin Zwiesele: *Zistrose – die Kraftpflanze für das Immunsystem*, Thieme Natürlich Medizin, 2024. <https://natuerlich.thieme.de/heilpflanzen/detail/zistrose-die-kraftpflanze-fuer-das-immunsystem-3570>
4. Kooperation Phytopharmaka: *Arzneipflanzenlexikon - Zistrose*. <https://arzneipflanzenlexikon.info/zistrose.php>
5. Karoline Droebner, Christina Ehrhardt, Anne Poetter, Stephan Ludwig, Oliver Planz: CYSTUS052, a polyphenol-rich plant extract, exerts anti-influenza virus activity in mice, in: *Antiviral Research*, Volume 76, Issue 1, Seiten 1-10, 2007, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0166354207003063>
6. Rebensburg, Stephanie; Helfer, Markus; Schneider, Martha et al.: Potent in vitro antiviral activity of *Cistus incanus* extract against HIV and Filoviruses targets viral envelope proteins, in: *Scientific Reports*, Volume 6, Artikelnr: 20394, 2016, <https://www.nature.com/articles/srep20394>
7. De Filippis, A.; D'Amelia, V.; Folliero, V. et al.: *Cistus incanus*: a natural source of antimicrobial metabolites, in: *Natural Product Research*, Volume 39, Issue 12, Seiten 3396–3409, 2024, <https://doi.org/10.1080/14786419.2024.2335353>