

## Zistrose / *Cystus incanus* / Cystus052



<b>Botanischer Name</b>	<i>Cystus incanus</i>
<b>Volkstümlicher Name</b>	Zistrose
<b>Familie</b>	Cistaceae
<b>Pflanzenbetrachtung</b>	Die Zistrose ist eine urheimische Pflanze aus Griechenland. Der lichtliebende Strauch mit lila Blüten bevorzugt unberührte und magnesiumreiche Böden in den typischen immergrünen Buschwäldern – den sogenannten Macchia - Landschaften. Der bis zu einer Höhe von 1m wildwachsende Strauch trägt das ganze Jahr über sein grünes Kleid. Mit ihrem feuerfesten Wurzelwerk ist die „graubehaarte Zistrose“ ein wahrer Überlebenskünstler. Sie sorgt dafür, dass sich die Pflanzenwelt nach den in der Macchia immer wieder tobenden Waldbränden schnell verjüngt. Das sonnenverwöhnte Kraut wird im Frühjahr und Sommer (Mai und Juni) gesammelt und in den Schatten gelegt. Die frischen Meeresbrisen streifen die duftende Ernte und sorgen für eine schonende Trocknung.
<b>Geschichte</b>	Die Anwendung der Zistrose lässt sich bis ins 4. Jahrhundert v. Chr. zurückverfolgen. Damals wurde das mechanisch gewonnene Harz (Ladanum) nach Ägypten und in den Sudan exportiert, wo es als probates Mittel gegen Bakterien- und Pilzbefall geschätzt wurde.
<b>Inhaltsstoffe</b>	Polyphenole (Gerbstoffe und Flavonoide), äth. Öle, Harze (Ladanum)
<b>Heilwirkung</b>	Zur Abwehr von Grippeviren, virustatisch, antibakteriell, antimykotisch, antioxidativ, wundheilungsfördernd, adstringierend, juckreizlindernd, entzündungshemmend
<b>Indikationen</b>	Grippale Infekte, Grippe, Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, Zahnfleischentzündungen, zur Kariesprophylaxe, Hauterkrankungen.
<b>Verwendeter Pflanzenteil</b>	<i>Cistus folium</i> (Blätter der „graubehaarten Zistrose“) <i>Cistus herba</i> (das blühende Kraut), wird teilweise auch verwendet

## Zistrose / Cystus incanus / Cystus052

<b>Gegenanzeige Nebenwirkungen</b>	Bei Überdosierung können Übelkeit, Magen-Darmbeschwerden und/oder Schwindel auftreten.
<b>Anwendungsformen</b>	Tee, Lutschtablette, Auflagen, Vollbad, Teilbad
<b>Handelsprodukte</b>	Cystus Tee (Zistrosen Tee), Cystus 052 Infektblocker Lutschtabletten, Cystus 052 Gurgellösung, Dr. Pandalis Cystus Bio Teekraut

### Einige Anwendungsempfehlungen

<b>Einnahmeempfehlung:</b>	In der Erkältungszeit prophylaktisch über den Tag verteilt Cystus - Lutschtabletten im Mund zergehen lassen. Ebenso, wenn eine Infektion bereits stattgefunden hat, denn von Grippeviren befallenen Körperzellen setzen vermehrt pathogene Viren nach aussen frei. Diese werden durch die Zistrosen - Polyphenole im Mund- und Rachenraum inaktiviert und das Fortschreiten der Krankheit wird eingedämmt.
<b>Gurgellösung:</b>	1 Esslöffel der Heilpflanze mit 250ml Wasser bei schwacher Hitze 1- bis- 5 Minuten zugedeckt köcheln, abgiessen und etwas abkühlen lassen. 3- bis 5-mal täglich damit gurgeln, bzw. den Mund spülen.
<b>Teezubereitung:</b>	1 Teelöffel der Heilpflanze mit 250ml Wasser kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.
<b>Vollbad/Teilbad:</b>	Für ein Vollbad 3 Esslöffel der Heilpflanze mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, abgiessen und dem Badewasser zugeben, für ein Teilbad (Sitzbad oder Fussbad) 1 Esslöffel der Heilpflanze, Zubereitung wie bei Vollbad.
<b>Tagesdosis:</b>	3-mal täglich 1 Tasse Tee, innerlich. Äusserlich: Vollbad: 3 Esslöffel auf 1l Wasser.
<b>Wissenswert:</b>	Der Zistrose wird eine entgiftende Wirkung durch den hohen Gehalt der Polyphenole bezüglich Schwermetalle nachgesagt. Sie soll Schwermetalle, welche durch die Nahrung aufgenommen werden ausleiten können.

#### Quellenangaben/Literatur:

Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Ursel Bühring, Ulmer Verlag, 3. Auflage 2011

<https://medlexi.de/Zistrose>

**Wichtiger Hinweis:** Die angegebenen Rezepturen und Empfehlungen können keinen Arztbesuch oder die individuelle Behandlung mit Heilpflanzen ersetzen. Wenn Sie Tees, Tinkturen oder andere Rezepte (auch Wildkräuterküche) ausprobieren, so tun Sie dies **eigenverantwortlich**. Die Verfasserin übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für eventuelle Folgen. Bedenken Sie bitte, dass Heilpflanzen bei Menschen unterschiedlich wirken können. Zum Beispiel: das erfolgreich angewandte Teerezept von Ihrer/Ihrem Freund(in) kann bei Ihnen wirkungslos sein oder eine unerwünschte Wirkung hervorrufen. Gönnen Sie sich Unterstützung durch eine/einen Behandler (In), Arzt oder Ärztin, wenn Sie in Selbsthilfe nicht weiterkommen. Alle Ratschläge und Informationen sind von der Verfasserin nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt worden.