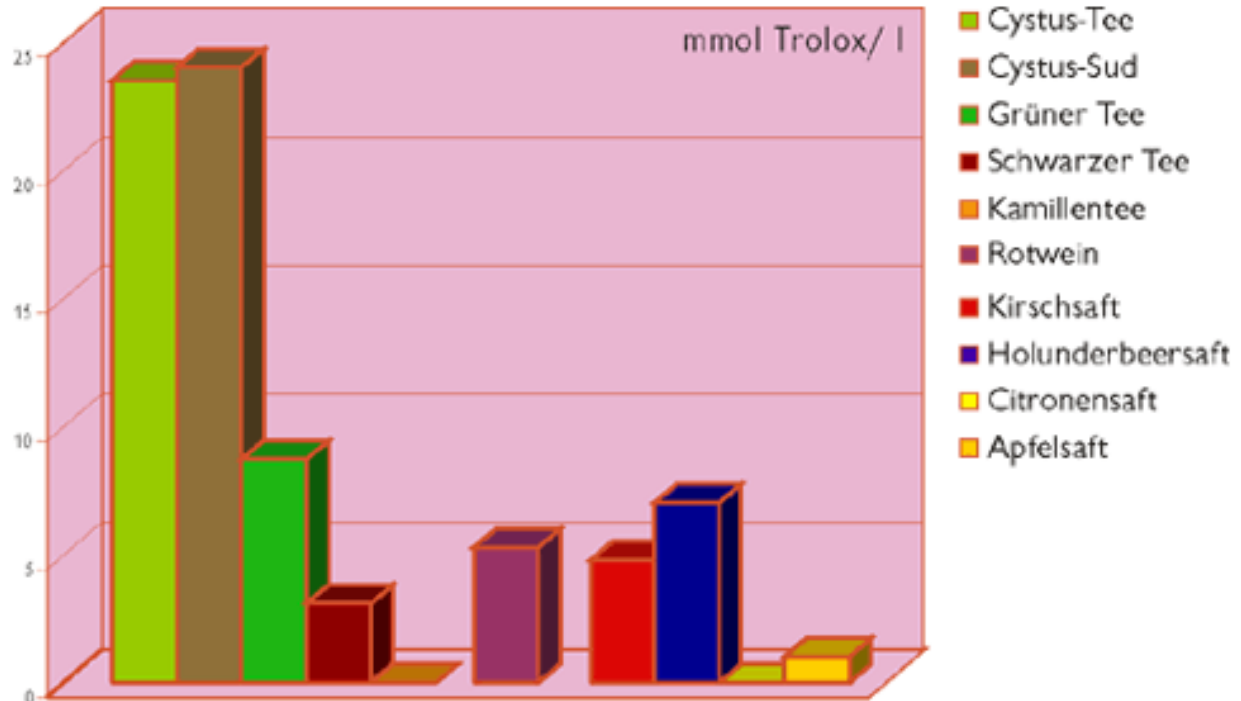


Cistuskraut



- Pflanzenname:** Cistrose
lateinisch Cistus incanus – Plana cistrosa
(Anm.: Hinter der Schreibweise „Cystus“ verbirgt sich eine Marken-Anmeldung der Pharmafirma für Cistrose-Produkte).
- deutsch:** Grau behaarte Cistrose
- Standort:** Magnesiumreiche Böden, Wildwuchs auf sonnigen Hängen in Südeuropa (nordgriechische Halbinsel Chalkidiki, Kreta, Türkei usw...)
- Erscheinung:** Bodendecker-Strauch von bis zu einem Meter Höhe
- Blatt:** Eiförmig-lanzettlich
- Blüte:** Rosarot, aromatisch duftig
- Cistus - Ernte:** Cistus-Zweige, im Schatten an frischer Luft getrocknet.
- Geschichte:** Im 4. Jahrh. v. Chr. wurde das mechanisch gewonnene Harz der Pflanze nach Ägypten und in den Sudan exportiert und dort als erfolgreiches Mittel gegen Bakterien- und Pilzbefall angewandt. Seit dieser Zeit findet Cistus auch als Genuss-Tee Verwendung. Älteste und zugleich häufigste Anwendungsart ist der wässrige Extrakt der Cistusblätter und -Zweig. Zweige und Blätter wurden fünf Minuten in Wasser zu Sud gekocht und gegen bakterielle Infektionen sowie zur Infektionsprophylaxe in Form von Körperwaschungen, etwa bei Wöchnerinnen, angewandt. Breiumschläge wurden direkt auf offene Wunden gelegt.
- Biochemie:** Der therapeutische Nutzen von Cistus ist auf seinen hohen Gehalt an Polyphenolen zurückzuführen, die sich als bakterien, pilz- u. virentötend erwiesen haben. Phenolische Verbindungen in Cistuskraut, früher auch als Vitamin P bezeichnet, besitzen Vitamincharakter. Sie stärken die körpereigene Abwehr. Neuere Untersuchungen sprechen den Phenolen auch eine Verringerung des Darmkrebsrisikos zu.

Cistusblätter enthalten unter allen bislang bekannten Pflanzen den höchsten Polyphenolgehalt. Nachfolgend die Polyphenolwerte einiger bekannter Getränke:



Therapeutische Einsatzmöglichkeit von Cistuskraut

Hauterkrankungen

Seit der Antike wird Cistus aufgrund der keimtötenden Wirkung gegen Bakterien, Pilze und Viren eingesetzt. Seither beschriebene Wirkungen werden durch neue Untersuchungen bestätigt.

Zunächst wurde im Labor mit überaus großem Erfolg die bakterizide Wirkung auf den *Akne- Erreger* untersucht. Darauf hin wurde Cistus-Sud im Rahmen einer Studie an Patienten der Hautklinik Bad Rothenfelde angewandt. Bei verschiedenen Hauterkrankungen wurden durchweg gute Ergebnisse erzielt.

Neurodermitis

Eine umfangreiche Studie des Hammer Kinderarztes Prof. G. Wiese belegt eine schnelle und dauerhafte Besserung des Hautzustandes bei Schulkindern mit ausgeprägtem Krankheitsbild. Medikamentöse Dauertherapien hatten zuvor versagt. Eine Studie mit 100 Kindern, die zweimal täglich mit dem Sud gewaschen wurden und die zusätzlich ein Glas Tee tranken, zeigte, dass sich deren Hautzustand in 60% aller Fälle verbesserte.

Schleimhauterkrankungen

An der Universitätsklinik des Saarlandes wurde Cistus mit Erfolg gegen Mandel- und sonstige Entzündungen im *Mund- und Rachenbereich* sowie bei *entzündlichen Darmerkrankungen* eingesetzt. Nach drei Behandlungstagen waren Schmerzen deutlich reduziert oder verschwunden, Entzündungen deutlich rückläufig. Zudem berichten Zahnärzte von einer guten *Karies- und Parodontoseprophylaxe* bei Anwendung von Cistuslösungen. Die Erfolge

Ernst Janssen´s Sylter TEE – Informationen

fürten dazu, Cistus-Lösungen auch bei *bakteriell bedingten Schleimhautreizungen im Genitalbereich* sowie bei *Hämorrhoiden* anzuwenden. Zwei Feldstudien hierzu sind in Österreich in Arbeit. Obwohl deren Ergebnisse heute noch ausstehen, berichten Praktiker bereits über beachtliche therapeutische Erfolge.

Anwendung innerlich:

Tonsillitis, Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, Darmerkrankungen: täglich 3 – 5 Mal mit lauwarmem Sud gurgeln und nachfolgend herunterschlucken.

Parodontose, Gingivitis (Entzündung des Zahnfleischsaumes), Karies-Prophylaxe: täglich 3 – 5 Mal mit dem Sud lauwarm spülen und herunterschlucken.

Akne vulgaris: mehrmals täglich als Teeabguss trinken.

Epithelschutz im Magen-Darm-Bereich: mehrmals täglich als Genußtee trinken,

Gegen Zecken- u. Insektenbisse: zweimal täglich 1 Tasse Cistustee. Cistus-Wirkstoffe im Blut vermindern die Bissfreudigkeit von Insekten.

Virale u. bakterielle Infektionen: Untersuchungen im Auftrag der ZDF-Redaktion Report-München (2006) am Friedrich-Löffler Institut/Tübingen an Vogelgrippe-Virenstämmen weisen auf eine außerordentliche abtötende Wirkung selbiger hin.

An der Uni-Münster wurde der Nachweis erbracht, dass die Polyphenole von Cistuskraut gegen das Schweinegrippe-Virus ebenso erfolgreich sind. (Westfälische Rundschau 6/2009)

Teeabguss: 6-8 g/Ltr., siedend übergießen, Ziehzeit von 5-10 Minuten.

Anwendung äußerlich:

Hämorrhoiden, Dekubitus (Geschwürsbildung der Haut infolge Druckeinwirkung), bakteriell bedingte Schleimhautreizung im Genitalbereich: täglich 1-3 Sitzbäder mit Sud 1:10 verdünnt

Akne vulgaris: Sud-Waschungen mit hartem Schwamm (z. B. Luffa-Gurke)

Neurodermitis, Windeldermatitis, starker Juckreiz, Wunddesinfektion, Intertrigo: vorsichtige Waschungen mit 1:10 verdünntem Cistus-Sud (an der Luft trocknen lassen)

In einigen, zuvor bereits austherapierten Fällen von Pilzkrankungen der Haut sowie Neurodermitis hat sich das Abtupfen mit Cistus-Sud sehr bewährt. Es wuchs nach einigen Tagen gesundes Gewebe von unten her nach bei gleichzeitiger Abschuppung der oberen, befallenen Hautpartien.

Oft ist Juckreiz auf der Haut so stark, dass Kinder nicht schlafen können. Hier hat sich Cistustee, austherapierten Kindern über Tag und abends mehrfach großflächig auf die Hautpartien getupft, sehr bewährt. Die Kinder schliefen erstmals nachts wieder durch.

Sud-Bereitung für äußerliche Anwendung:

Zunächst eine handvoll Kraut (ca.10-20 g) mit 100-200 ml Wasser 5 Minuten kochen. Nach Abkühlung absieben. Dieser Cistus-Sud ist gekühlt etwa zwei Tage haltbar.

Cistus-Salbe: Neben der Aufnahme von flüssiger Zubereitung hat sich zusätzlich für äußerlich lokalen

Gebrauch auch Cistus-Salbe bewährt.

Cistus-Tabletten: Cistus-Tabletten (Apotheke) vorbeugend als „Infektblocker“.

Tiermedizin:

Zeckenbefall: Gibt man Tieren (z. B. Hunden) regelmäßig Cistus-Sud oder die mit etwas kochend Wasser erweichten Cistusblätter zum Nassfutter, hat dies vermindertem Zeckenbefall zur Folge. Bei Jagdhunden wurde gar von einer Verminderung von 50 auf 3 Zecken/Woche berichtet. Diese erwiesen sich zudem als leichter entfernbar. Tiermedizinische Forschungen hierzu fehlen noch.

Ernst Janssen´s Sylter TEE – Informationen

Borreliose: Einige Ärzte setzen derzeit Cistus auch gegen den Borreliose-Erreger ein. Die vorbeugende Wirkung wird mit einer (Polyphenol-)Duftabsonderung über die Haut erklärt. Innerlich scheinen die Erreger isoliert oder aufgelöst zu werden.

Tiermedizinisch dient die Anwendung von Cistus-Sud und Cistus-Salbe auch der schnelleren Abheilung von Wunden u. a. Hautproblemen bei Vermeidung von Antibiotika.

© Ernst Janssen, Strandstraße 28, D 25980 Westerland mail: janssen.e@t-online.de (Schutzgebühr: 1 €)