

Zistrose

Cistus incanus

Ulrike Köstler



Wissenschaftlicher Name: Cistus incanus
Familie: Zistrosengewächse
(Cistaceae)
Gattung: Zistrosen (Cistus)
Blütezeit: April bis Juni
Vorkommen: wild auf unberührten
Böden Südeuropas, vor
allem Nordgriechenlands
auf Kalk- und
Silikatgestein, sowie
magnesiumreichen Böden
Chalkidikes im Umfeld des
Berg Athos (Macchia)



Inhaltsstoffe:

Polyphenole

Flavonoide, hauptsächlich Quercetin-, Myricetin- und Kämpferolglycoside.

Gerbstoffe mit Gallocatechin- oder Epigallocatechinstruktur.

ätherische Öle und deren Bestandteile (Borneol, Cineol, Eugenol, Ledol, Limonen).

Harz (Ladanum = Labdanum).



Die Zistrose, **Cistus incanus**, wird bereits in der Bibel als Heilpflanze erwähnt.

Extrakte aus Pflanzenteilen von *C. incanus* wurden bereits seit dem 4. Jh. v. Chr. in der traditionellen Volksmedizin als antiinflammatorische, antiulzerogene, antimikrobielle und wundheilungsfördernde Medikamente verwendet.

(POTT 2010, BARRAJÓN-CATALÁN et al. 2011).

Im Mittelalter diente vorwiegend das Labdanumharz als Expektoranz bei katarrhalischen Entzündungen oder als Zusatz in Wundsalben. Labdanum/Ladanum das von den Drüsenhaaren der Zistrose abgesonderte Harz. Ladanum wurde als antibakterielles Heilmittel (Salbe) und zur Räucherung eingesetzt.



*Als sie dann beim Essen saßen und aufblickten, sahen sie, dass gerade eine Karawane von Ismaelitern aus Gilead kam. Ihre Kamele waren mit Tragakant, Mastix und **Ladanum** beladen. Sie waren unterwegs nach Ägypten. Mose (Genesis) 37,25*

*Da sagte ihr Vater Israel zu ihnen: Wenn es schon sein muss, dann macht es so: Nehmt von den besten Erzeugnissen des Landes in eurem Gepäck mit und überbringt es dem Mann als Geschenk: etwas Mastix, etwas Honig, Tragakant und **Ladanum**, Pistazien und Mandeln. Mose (Genesis) 43,11*



Traditionelle Zubereitung

Der Cistus wird nach der Ernte im Schatten durch frische Meeresluft getrocknet.

Danach haben sich folgende Zubereitungen bewährt:

Zunächst eine Handvoll Kraut (ca.10 g) mit 100-200 ml Wasser 5 Min. aufgießen.

Dann abkühlen lassen und durch ein Sieb gießen, um die Pflanzenteile zu entfernen.

Der Sud ist im Kühlschrank 2 Tage haltbar.

Nicht länger als 5 Minuten ziehen lassen, da der Tee sonst bitter schmeckt.

CHRISTODOULAKIS NS, GEORGOUDI M, FASSEAS C (2014) Leaf structure of *Cistus creticus* L. (Rock Rose), a medicinal plant widely used in folk remedies since ancient times. *Journal of Herbs, Spices & Medicinal Plants* 20: 103-114.

Cistus incanus gilt als eine der polyphenolhaltigsten essbaren Pflanzen die in Europa beheimatet sind.

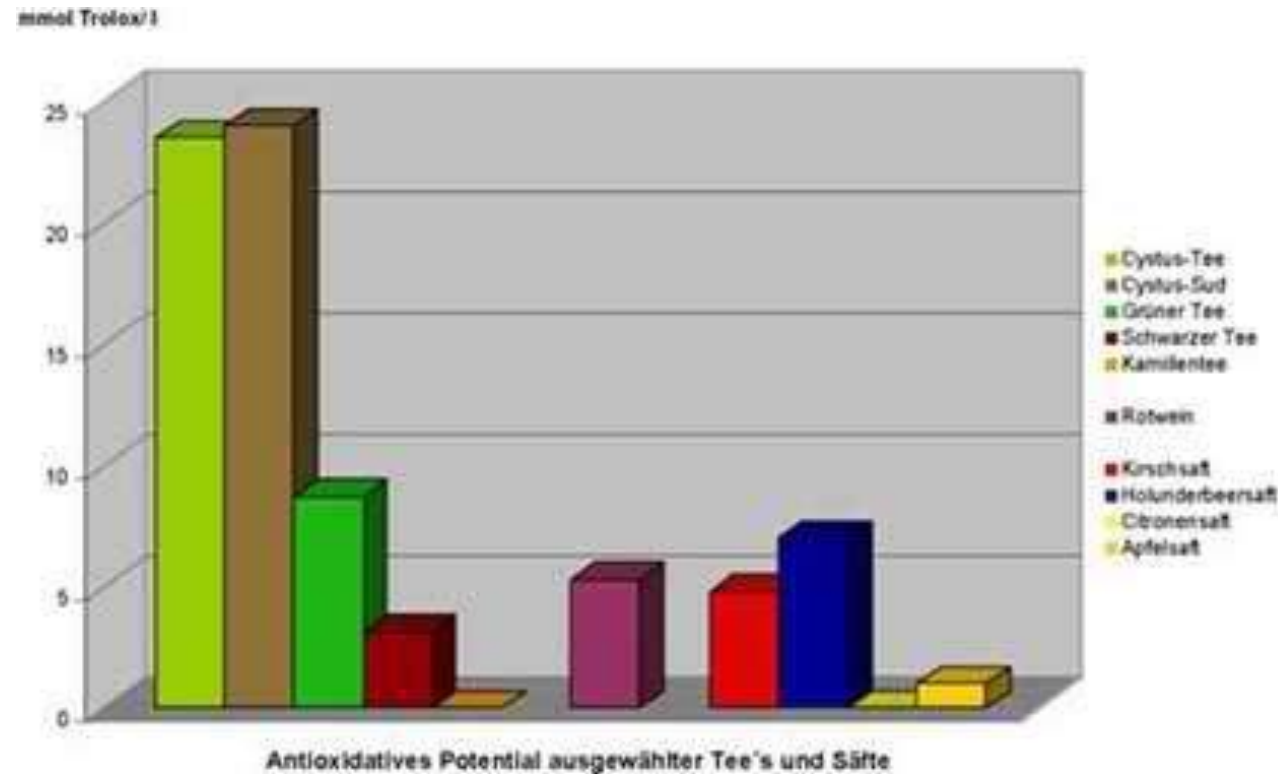
Ihre sekundären Pflanzenstoffe haben ein hohes antioxidatives Potential, dass auch die Immunabwehr stärken kann.

PETEREIT F (1992) Polyphenolische Inhaltsstoffe und Untersuchungen zur entzündungshemmenden Aktivität der traditionellen Arzneipflanze Cistus incanus L. (Cistaceae). Dissertation, Universität Münster.

PETEREIT F, KOLODZIEJ H, NAHRSTEDT A (1991) Flavan-3-ols and proanthocyanidins from Cistus incanus. Phytochemistry 30: 981-985.



Antioxidatives Potential der Zistrose



Laboranalysen des LEFO-Instituts für Lebensmittel- und Umweltforschung bescheinigen Cystus-Tee und Cystus-Sud ein ungewöhnlich großes antioxidatives Potential. Es liege um ein Vielfaches höher als bei herkömmlichen Teesorten und Säften oder Rotwein. Im Vergleich zu Holunderbeersaft etwa besitzt Cystus-Sud ein mehr als dreifach größeres antioxidatives Potential. Den Grund dafür sieht LEFO im üppigen Polyphenolgehalt der Wildpflanze.



Beschriebene Wirkungen von C. incanus:

- antibakteriell,
- antiviral,
- antimykotisch,
- entzündungshemmend,
- adstringierend,
- desinfizierend,
- antioxidativ,
- abwehrsteigernd
- entgiftend.

Anwendung:

- **innerlich:**
Tee, Kapsel, Extrakt, Öl, Sirup, Lösung, Lutschtabletten
- **äußerlich:**
Salbe, Creme, Umschlag, Wickel, Waschung, Gurgellösung



Haut und Schleimhaut

- antibakteriell
und entzündungshemmend
(Mund-Rachen-Halsbereich,
Akne, Neurodermitis und
Reizdarmsymptomatik),
- bildet einen Epithelschutz
im Darmbereich,
- zögert die
Hautalterung hinaus.

Cistus incanus – der Infektblocker

Zistrose unterstützt das Immunsystem

Die Polyphenole der Zistrose haben ein hohes antioxidatives Potential, und unterstützen die Immunabwehr.

Die Inhaltsstoffe der griechischen Bergrose haben ein hohes antivirales Potential. Der Extrakt aus der Cistrose verhindert scheinbar, dass sich das Virus an Proteine 'anhängt', um in die Zellen einzudringen.

Cistus incanus dient als Zellschutz und wirkt herz- und kreislaufstabilisierend.





Bereits vor 10 Jahren: Cistus gegen Vogelgrippe

Forschung zur Wirkung von Cistus incanus auf Vogelgrippe-Viren brachte positive Ergebnisse: konzentrierter Cistus-Extrakt hat eine starke antivirale Wirkung auf Influenzaviren und sogar auf Vogelgrippeviren.

Untersucht wurde der Typ H7N7 am Institut für Molekulare Virologie, Münster. Prof. Dr. Stephan Ludwig vom Uni Klinikum Münster betont: die vom Virus befallenen Körperzellen selbst werden dabei nicht geschädigt.

Auch zeigen die Viren im Gegensatz zu Behandlungen mit Antibiotika keine Anzeichen einer Resistenzbildung.

Antivirale Wirkung gegenüber Erregern grippaler Infekte.

In Zellkulturen und Tierversuchen werden antivirale Effekte gegenüber verschiedenen Influenzaviren, wie Vogelgrippe (H7N7 und H5N1), Schweinegrippe (H1N1v) sowie humane Rhinoviren (HRV14) gezeigt

(DROEBNER et al. 2011, EHRHARDT et al. 2007, DROEBNER et al. 2007).





Virale Erkrankungen der Atemwege

Die in der Zistrose enthaltenen Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren.

In Zellkulturen konnte gezeigt werden, dass Zistrosenextrakte Viren inaktivieren und ihre Vermehrung in vitro verhindern können. Hier binden sich die Inhaltsstoffe der Zistrose selektiv an die Viruspartikel und verhindern damit das Andocken der Viren an andere Zellen.

Rebensburg S, Helfer M, Schneider M, Koppensteiner H, Eberle J, Schindler M, Gürtler L, Brack-Werner R. Potent in vitro antiviral activity of Cistus incanus extract against HIV and Filoviruses targets viral envelope proteins. Sci Rep. 2016 Feb 2;6:20394. doi: 10.1038/srep20394



Zistrose: wirkungsvolle Pflanzenkraft zur Stabilisierung des Immunsystems.

In klinischen Humanstudien zur Behandlung von Infektionen der oberen Atemwege mit einem *C. incanus* Extrakt konnte weiterhin eine verkürzte Dauer und verringerte Schwere der Symptome beobachtet werden.

(KALUS U, GRIGOROV A, KADECKI O, JANSEN JP, KIESEWETTER H, RADTKE H (2009) *Cistus incanus* (CYSTUS052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study.

Antiviral Research 84: 267- 271.

Kalus U, Kieseewetter H, Radtke H.

Phytother Res. 2010 Jan;24(1):96-100. doi: 10.1002/ptr.2876, Effect of Cystus052 and green tea on subjective symptoms in patients with infections of the upper respiratory tract.)

Bei Anwendung eines wässrigen Extrakts als Mundspülung verringerte sich die Bakterienzahl in der Mundhöhle, eine verringerte Bakterienadhäsion an der Schleimhaut wurde nachgewiesen.

HANNIG C, SORG J, SPITZMÜLLER B, HANNIG M, AL-AHMAD A (2009) Polyphenolic beverages reduce initial bacterial adherence to enamel in situ. Journal of Dentistry 37: 560-566.

HANNIG C, SPITZMÜLLER B, AL-AHMAD A, HANNIG M (2008) Effects of Cistus-tea on bacterial colonization and enzyme activities of the in situ pellicle. Journal of Dentistry 36: 540-545.



Cistus – Wohltat für den Darm

- reguliert die Darmflora,
- fördert gesunde Keimbeseidlung
- lindert Gastritis,
- eliminiert Helicobacter
- und Candida albicans
- lindert Reizdarm

Dr. F. Petereit/Uni Münster



Anwendungsgebiete Haut- und Schleimhauterkrankungen: Innerlich (Tee, Kapseln, Lutschtabletten)

- Unterstützung der Immunabwehr (insbesondere virale Infekte)
- Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, Tonsillitis, Gingivitis
- Parodontose, Karies-Prophylaxe, Mundgeruch
- Hauterkrankungen: Lippenherpes, Akne vulgaris, Neurodermitis
- Epithelschutz im Magen-Darm-Bereich, Durchfall, Reizdarm, dyspeptische Beschwerden
- Gefässschutz



Anwendungsgebiete Haut- und Schleimhauterkrankungen: Äußerlich:

- Hämorrhoiden, Dekubitus (Geschwürbildung der Haut infolge Druckeinwirkung), bakteriell bedingte Schleimhautreizung im Genitalbereich: täglich 1 bis 3 Sitzbäder 1:10 verdünnt.
- Akne vulgaris: Waschungen
- Neurodermitis, Windeldermatitis, vorsichtige Waschungen (an der Luft trocknen lassen).
- fördert Wundheilung,
- hilfreich bei Psoriasis (Schuppenflechte) oder chronischen Ekzemen
- entlastend bei Lymphstauungen oder – schwellungen.

Schönheit und Anti-Aging: Ganz nach dem Wunsch der griechischen Göttinnen kann Cistus auch zur täglichen Pflege der Haut verwendet werden und hilft verlässlich, einen schönen, reinen Teint zu bekommen



Prophylaxe mit Cistus

Auf Grund des hohen Polyphenolgehaltes empfiehlt sich der regelmäßiger Genuss von Cistus incanus.

- zur Stärkung des Immunsystems,
- zur Vorbeugung von Herz- und Kreislauferkrankungen,
- zur Regulierung des Cholesterinspiegels
- zum Schutz der Intestinalschleimhaut.



Insgesamt könnten *Cistus incanus* Erzeugnisse auf Basis der bisherigen Forschungsergebnisse zukünftig möglicherweise als „Alleskönner“ zur allgemeinen Verbesserung der menschlichen Gesundheit und insbesondere zur Prävention zahlreicher degenerativer Erkrankungen sowie viraler Pandemien eingesetzt werden.

Dr. Peer Riehle

Influence of the leaf content and herbal particle size on the presence and extractability of quantitated phenolic compounds in *Cistus incanus* herbal teas.
Riehle P, Rusche N, Saake B, Rohn S.
J Agric Food Chem. 2014 Nov 12;62(45):10978-88. doi: 10.1021/jf504119s. Epub 2014 Nov 3

Gefühlsebene:

Der Duft der Cistrose ist aromatisch und erwärmend.



**Die Heilkraft der Natur hat viele Schätze
zu bieten!**



Literatur:

[Planta Med.](#) 2001 Oct;67(7):614-8.

Cytotoxic and anti-inflammatory activity of labdane and cis-clerodane type diterpenes.

[Demetzos C1](#), [Dimas K](#), [Hatziantoniou S](#), [Anastasaki T](#), [Angelopoulou D](#).

Attaguile G et al., Antioxidant activity and protective effect on DNA cleavage of extracts from *Cistus incanus* L. and *Cistus monspeliensis* L., *Cell Biology and Toxicology*, 2000;16(2):83-90.

(Antioxidative Aktivität und schützender Effekt von Extrakten von *Cistus incanus* L. und *Cistus monspeliensis* L. bei der Zellteilung)

Attaguile G et al., Gastroprotective effect of aqueous extract of *Cistus incanus* L. in rats., *Pharmacol Res.* 1995 Jan;31(1):29-32. (Schützende Wirkung des wässrigen Extrakts von *Cistus incanus* L. auf den Magen bei Ratten)

Weidner, Christopher, Wunderpflanze Zistrose, 2011, 2. Auflage

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)

Tita B, Vitali F et al., Antiproliferative and cytotoxic activity of extracts from *Cistus incanus* L. and *Cistus monspeliensis* L. on human prostate cell lines, Februar 2011, *Natural Product research*, See comment in *PubMed Commons below* 2011 Feb;25(3):188-202. doi: 10.1080/14786410802583148. (Antiproliferative und cytotoxische Wirkung von Extrakten aus *Cistus incanus* L. und *Cistus monspeliensis* L. auf menschliche Prostatazelllinien)

Orhan N et al., In vivo and in vitro antidiabetic effect of *Cistus laurifolius* L. and detection of major phenolic compounds by UPLC-TOF-MS analysis., *Journal of Ethnopharmacology*, 2013 Apr 19;146(3):859-65. doi: 10.1016/j.jep.2013.02.016. Epub 2013 Feb 24. (In vivo und in vitro antidiabetische Wirkung von *Cistus laurifolius* L. und Nachweis der wichtigsten phenolischen Bestandteile durch UPLC-TOF-MS Analyse)

Rauwald HW, Hutschenreuther A et al., Growth inhibiting activity of volatile oil from *Cistus creticus* L. against *Borrelia burgdorferi* s.s. in vitro., *Die Pharmazie*, 2010 Apr;65(4):290-5. (Wachstumshemmende Wirkung des ätherischen Öls von *Cistus creticus* L. bei *Borrelia burgdorferi* in vitro)

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*)

Chinou I, Verbist JF et al., Cytotoxic and antibacterial labdane-type diterpenes from the aerial parts of *Cistus incanus* subsp. *creticus*., *Planta medica* See comment in *PubMed Commons below*, 1994 Feb;60(1):34-6. (Zytotoxische und antibakterielle Diterpene vom Labdanumtyp aus den oberirdischen Teilen von *Cistus incanus* subsp. *Creticus*)

Loizzo MR et al., Chemistry and functional properties in prevention of neurodegenerative disorders of five *Cistus* species essential oils., 12. *Food Chem Toxicol.* 2013 Sep;59:586-94. doi: 10.1016/j.fct.2013.06.040. Epub 2013 Jul 2. (Chemie und funktionelle Eigenschaften von ätherischen Ölen von fünf *Cistus*-Sorten zur Vorbeugung von Neurodegenerativen Störungen)

Ehrhardt C et al., A polyphenol rich plant extract, CYSTUS052, exerts anti influenza virus activity in cell culture without toxic side effects or the tendency to induce viral resistance. *Antiviral Res.* Oktober 2007, (Ein polyphenolreicher Pflanzenextrakt, CYSTUS052 zeigt Wirkung gegen Grippeviren in Zellkulturen ohne Nebenwirkungen und ohne Tendenzen, eine virale Resistenz auszulösen)

Kalus U et al., Effect of CYSTUS052 and green tea on subjective symptoms in patients with infection of the upper respiratory tract. *Phytother Res.* Januar 2010, (Wirkung von CYSTUS052 und Grüntee auf die subjektiv empfundenen Symptome bei Patienten mit Infektionen der oberen Atemwege) [The old pharmaceutical oleoresin labdanum of *Cistus creticus* L. exerts pronounced in vitro anti-dengue virus activity.](#)

Kuchta K, Tung NH, Ota T, Raekiansyah M, Grötzinger K, Rausch H, Shoyama Y, Rauwald HW, Morita K.

J Ethnopharmacol. 2019 Oct 26;112316. doi: 10.1016/j.jep.2019.112316.

[Labdanum and Labdanes of *Cistus creticus* and *C. ladanifer*: Anti-Borrelia activity and its phytochemical profiling](#)☆.

Rauwald HW, Liebold T, Grötzinger K, Lehmann J, Kuchta K.

Phytomedicine. 2019 Jul;60:152977. doi: 10.1016/j.phymed.2019.152977.

**Der Mensch ist ein Teil
der Natur und nicht
etwas, das zu ihr im
Widerspruch steht.**



**Bertrand Russell (1872-1970),
brit. Philosoph u.Mathematiker, 1950 Nobelpr. f. Lit.**