



Barbara
Simonsohn

Zistrose

Immunschutz und Entgiftung
aus der Natur

Mit bewährten
Anwendungen
und Rezepten

man
kau:

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Simonsohn

Zistrose. Immunschutz und Entgiftung aus der Natur

Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-612-4

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-611-7, 1. Auflage 2021)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Fa. Kasimir & Lieselotte** 4, 5, 22–23, 20, 88, 100, 109, 110, 126

© **Dr. Pandalis** 7, 16, 19, 41, 50, 52, 95, 97–99

© **Cornelia Simonsohn** 92

© **stock.adobe.com** 5, 80–81: Halfpoint; 10: katinkah; 12: Богдан Скрипник;
15: PIXATERRA; 21: cynoclub; 27 Kreis: spline_x; 27 Hintergrund: Nataraj; 30:
fancytapis; 33, 76: designua; 47: sveta; 57: Olga; 58: Prretty; 61: Artemida-psy;
65, 71: hjschneider; 82: One Pixel Studio; 83: Benjavisu Ruangvaree; 85: Madeleine
Steinbach; 86: istext; 87: oksis; 89: Andrea; 90: Anna_ok; 91: Studio KIVI

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

»Ist die Zistrose eine neue Rosenzüchtung?«, fragen mich Seminarteilnehmer, wenn ich ihnen von meinem neuen Buchthema erzähle. Nein, die Zistrose ist eine uralte Spezies, schon in der Antike verehrt als Heilpflanze der Götter, mehrmals in der Bibel erwähnt, zwischen- durch aber fast in Vergessenheit geraten. Es ist Zeit, dass Cistus aus ihrem Dornröschenschlaf erwacht und bekannter wird.

Sie scheint in dieser Zeit wie vom Himmel gefallen, hilft sie doch gegen Viren und Bakterien, innerlich wie äußerlich, und außerdem schützt sie vor Entzündungen und leitet Schwermetalle aus. Die Zistrose entlastet unser Immunsystem, wirkt Demenz und Alzheimer entgegen, hilft bei Hautproblemen jeder Art, gleicht den Blutzuckerspiegel aus, kann gegen Krebs eingesetzt werden und schützt vor Karies und Parodontose. Sogar als Schönheitsmittel hat sich die Zistrose bewährt. Fast möchte ich diese Pflanze als Adaptogen bezeichnen, die körperliche und seelische Funktionen optimiert. Lassen Sie sich von der Kraft der Zistrose überraschen!

Ihre Barbara Simonsohn

Inhalt

Vorwort	3
Die Zistrose – eine uralte Heilpflanze	6
Geschichte und Volksmedizin	11
Zur Botanik	17
Standort, Verbreitung, Aussehen	17

Zistrose – ein Schatz für die Gesundheit 23

Die wichtigsten Inhaltsstoffe und ihre Bedeutung

Die Biochemie der Pflanze	24
Pflanzenbegleitstoffe – die Alleskönner für unser Wohlbefinden	28
Antioxidantien	29
Polyphenole	31
Polyphenole unter der Lupe	37

Die Wirkung der Pflanze bei Krankheiten

In Aktion als Virenhemmer	44
Der Cystus 052® Flüssigextrakt	46
Aktiv gegen SARS-CoV-2/Covid-19	51
Kampf den Bakterien	55
Keine Chance für Magenkeime	60
Prophylaxe von Karies und Parodontitis	63
Unterstützung bei Akne	66
Ausleitung von Schwermetallen	69
Weitere Krankheitsbilder A–Z	73
Allergien	73
Aphthen	73
Diabetes mellitus	74





Entzündungen	75
Krebs	76
Neurodermitis	77
Nervensystem	78
Tonsillopharyngitis	79



Zistrosenprodukte für Körper und Seele 81

Tolle Sachen zum Selbermachen –

Gastbeitrag von Jana Ellmer	82
Zistrosentee	82
Kräuterbonbons	84
Zistrosensalben	84
Salbe gegen Juckreiz	86
Schmerzsalbe	87
Gelenksalbe	88
Antifaltencreme	89
Heilsalbe	91

Anwendung und Erfahrungen mit Zistrosenprodukten

93	93
Tee	93
Sud	96
Halstabletten/-pastillen	98
Salbe	99
Erfahrungsberichte	100

Ein paar Gedanken zum Schluss

111	113
Verwendete Quellen und andere wichtige Studien ..	113
Buchquellen und Leseempfehlungen	122
Register	124

Die Zistrose – eine uralte Heilpflanze

Während ich diese Zeilen schreibe – im Mai 2021 – flacht gerade die dritte Welle der Corona-Pandemie in Deutschland ab. Was in meinen Augen in der Öffentlichkeit viel zu wenig berücksichtigt wird, ist die Frage der Prophylaxe. Wie stärken ich mein Immunsystem, sodass es entweder zu gar keiner Infektion kommt oder diese milde verläuft? Für mich ist klar, warum besonders alte Menschen von schweren Krankheitsverläufen betroffen sind. Im Alter »schwächt« das Immunsystem. Es gibt aber auch hier Möglichkeiten, seine Abwehrkraft fit zu halten. Dazu gehören Bewegung an frischer Luft, befriedigende soziale Beziehungen – Einsamkeit ist das »neue Rauchen« –, Techniken für den Stressabbau und für Tiefenentspannung, eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung und ein Sinn im Leben. Ob er sich im Beruf verwirklichen lässt, in der Betreuung der Enkelkinder oder in einer ehrenamtlichen Tätigkeit, ist ganz egal. Sie lernen in diesem Buch eine ganz besondere Heilpflanze kennen. Sie wurde schon im 4. Jahrhundert vor Christi Geburt für medizinische Zwecke erwähnt, als Grabbeilage gefunden und für religiöse Rituale verwendet (www.zentrum-der-gesundheit.de). Optisch ist sie eher unscheinbar. Wenn sie blüht, bezaubern aber ihre Blüten, wie aus Seidenpapier, in allen möglichen Farben

von Rosa über Weiß oder Violett. Ich habe die Zistrose vor zwei Jahren auf La Palma kennengelernt – auf einer Wanderung mit einem kräuterkundigen Bergführer. Wir waren bezaubert von dem Blütenmeer und den silbrig glänzenden Blättern dieser alten Heilpflanze. Die Ureinwohner der Kanaren, die Guanchen, nutzten sie bei langen Wanderungen als Kräftigungs- und Wundheilungsmittel, so erzählte unser Wanderführer. In meinen Augen ist die Zistrose die ideale Pflanze für die Stärkung unseres Immunsystems. Weil ihre Wirkstoffe, vor allem die Pflanzenbegleitstoffe (Polyphenole), schon im Rachen wirken, werden beispielsweise Viren beim Lutschen von Zistrosenpastillen ausgeschaltet und können gar nicht erst in den Organismus gelangen. Dies wurde mehrfach durch wissenschaftliche Studien bestätigt.

Zistrosenernte in Griechenland



Die Zistrose kann noch viel mehr. Sie mindert negative Folgen von oxidativem Stress, weil ihre Inhaltsstoffe in der Lage sind, freie Radikale (aggressive Sauerstoffverbindungen) zu neutralisieren. Bei der Entstehung vieler Krankheiten spielt oxidativer Stress die entscheidende Rolle. Die Zistrose hilft bei Durchfällen und schützt die Magenschleimhaut. Sie wirkt bei Hautproblemen wie Neurodermitis oder Akne und vermindert die Faltenbildung. Auch bei Karies und Parodontitis entfaltet sie ihre prophylaktische und heilende Wirkung. Bei Hämorrhoiden hilft ein Sitzbad mit Zistrosenaufguss. Die Heilpflanze aus dem Mittelmeerraum wirkt gegen krankmachende Pilze, Viren und Bakterien. Bei Erkältung und Grippe sorgt sie für einen schnelleren Heilungsverlauf. Die Zistrose hat sogar antidiabetische Eigenschaften. Selbst als Prophylaxe gegenüber Nervendegeneration im Gehirn mit der Folge von Demenz und Alzheimer dient diese Pflanze. Sie leitet zudem Schwermetalle aus. Mit der Zistrose erweitern wir unsere Hausapotheke durch eine Power-Heilpflanze, einen Allrounder, der wie geschaffen erscheint für den Menschen der heutigen Zeit. Die Anwendung ist einfach, es gibt auch fertige Präparate, und wer Lust und Zeit hat, kann sich zum Beispiel seine eigenen Hautpflegeprodukte herstellen. Alle Aussagen im Buch sind durch wissenschaftliche Studien belegt. Ich hoffe, die Zistrose als Schatz unter den Heilpflanzen bekannter zu machen, sodass sie den Platz in der Naturheilkunde einnimmt, den sie verdient.

INFO

CISTUS X INCANUS L. PANDALIS

Fast alle wissenschaftlichen Studien wurden mit der Zistroseart und den daraus gewonnenen Produkten durchgeführt, welche die Firma »Dr. Pandalis Urheimische Medizin« in Griechenland als besonders wirksam entdeckt hat. Das heutige Wissen über die Zistroseart *Cistus x incanus* verdanken wir hauptsächlich dem Firmengründer und seiner Großmutter. Die von Dr. Pandalis entdeckte und besonders wirksame Zistrosevarietät steht unter Sortenschutz mit Anerkennung der EU und trägt dementsprechend den Namen *Cistus x incanus L. Pandalis*. Nur für diese Varietät gilt auch die Anerkennung als »Novel Food«, als neuartiges Lebensmittel der Novel-Food-Verordnung. Für diejenigen, die sich Samen der Pflanze im Internet besorgen: Die Zistrose wächst zwar auch bei uns, wird aber bei Weitem nicht die Phenol- und Vitalstoffzusammensetzung erlangen wie die Pflanze, die wild in ihrer natürlichen Umgebung in einem bestimmten Teil von Griechenland wächst und dort sorgfältig per Hand geerntet wird, um nicht mit Beikräutern vermischt zu werden.

Die Philosophie der Firma Pandalis ist eine ganz besondere. Den Begriff »urheimisch« kreierte der Firmengründer, um diejenige Lebensweise zu beschreiben, die den Menschen in ihrem jeweiligen Kulturkreis seit Generationen vertraut ist. »So gelten für uns Mitteleuropäer diejenigen

INFO

Pflanzen als urheimisch, die ihren Ursprung in Europa haben bzw. seit mehreren Generationen in Europa positiv erprobt wurden. Häufig handelt es sich dabei um in Vergessenheit geratene Gewürz-, Gemüse- und Heilpflanzen, die besonders reich an speziellen bioaktiven Substanzen sind« (www.pandalis.de). Ein urheimisches Getränk ist zum Beispiel der Cystus®-Tee.

Um die Erkenntnisse aus drei Jahrzehnten Forschungsarbeit der interessierten Öffentlichkeit zu vermitteln, gründete Dr. Pandalis die »Akademie zur Förderung traditioneller europäischer Pflanzen für Ernährung und Medizin«. »Urheimische Philosophie« schließt Demut und Respekt vor der Schöpfung ein, Rücksicht auf Mitgeschöpfe und sinnvolle, ehrliche Forschung. Viermal im Jahr kann man kostenlos die »Urheimischen Notizen« beziehen und sich über den neuesten Stand der Forschung informieren. Alle Rohstoffe stammen aus kontrollierten Wildsammlungen, anerkannt und überwacht durch den »Prüfverein Verarbeitung ökologischer Landbauprodukte e.V.«.



Geschichte und Volksmedizin

Die Zistrose oder Cistus spielt eine große Rolle in der Volksmedizin der Mittelmeerländer. Im Alten Testament findet man das Zistrosenharz (Ladanum) in 1. Mose 37,25 – »ihre Kamele waren mit Tragakant, Mastix und Ladanum beladen« – und 1. Mose 43,11 erwähnt: »etwas Mastix, etwas Honig, Tragakant und Ladanum, Pistazien und Mandeln« (als Geschenk). Im Grabtuch von Turin finden sich Spuren vom Zistrosenharz – dies wurde statt oder in Kombination mit Weihrauch für rituelle Zwecke verwendet.

Schon im 4. Jahrhundert vor Christi wurden äußerlich bestimmte Zistrosenarten zur besseren Wundheilung und für bakterielle Infektionen von Wunden genutzt (Petereit u. a. 1992). Das Harz aus den Blättern wird schon vom griechischen Arzt Pedanios Dioskurides im 1. Jahrhundert nach Christi Geburt in seiner fünfbändigen »Materia medica« erwähnt und wurde schon früh zur Schönheitspflege, zum Räuchern und als Heilmittel verwendet, wobei sich dies eher auf andere Cistusarten bezieht wie *Cistus ladanifer* und *Cistus creticus* (Finzel 2011). Der berühmte Arzt der Antike empfahl Cistus bei Hauterkrankungen, wuchernden Narben, Ohrenschermerzen, zur Entwässerung, als Mittel gegen Durchfall und Husten und für vieles mehr (vgl. ebd., S. 19). Durch einen Übersetzungsfehler, der erst im 16. Jahrhundert von deutschen Gelehrten korrigiert wurde, geriet die potente Heilpflanze über Jahrhunderte ins Abseits.

INFO

ES WAR EINMAL ...

Von der Cistus-pflanze gibt es eine schöne Legende. Die Götter berieten sich auf dem Olymp über die besondere Heilkraft von Heilpflanzen. Sie beschlossen, dass die Zistrose die ehrenvolle Aufgabe erhalten solle, verwundeten Kämpfern ein Heilmittel zu schenken, das ihre Wunden schnell schließen würde. Den Göttinnen war dies zu einseitig. Sie fanden der Legende zufolge, dass die Zistrose auch Frauen zugutekommen sollte. So erhielt die Pflanze die Fähigkeit, bei der Geburt von Kindern zu helfen und die Schönheit der Frauen zu bewahren. Bis zum heutigen Tag erfüllt die Zistrose sowohl das eine als auch das andere und hat noch viel, viel mehr zu bieten, als sich die Götter damals vorstellen konnten (vgl. Harnisch 2010).



Traditionell wurde die Zistrose in Form von Tee verwendet, als Kosmetikum und Arzneimittel. Hautentzündungen, Schleimhauterkrankungen, Akne, Grippe, Mandelentzündung, Pilzinfektionen, Wundheilungsstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen sind nur einige der traditionellen Anwendungen, für die Cistus auch heute noch herangezogen wird (vgl. Harnisch 2010, S. 25). Petereit weist in seiner Doktorarbeit darauf hin, dass die Droge aus luftgetrockneten Pflanzenteilen je nach Indikation sehr spezifisch zubereitet wurde (Petereit u. a. 1992). Für die Behandlung von Hautentzündungen und zur Unterstützung von Wundheilungsprozessen und Körperwaschungen für Wöchnerinnen wurden kurz gekochte wässrige Extrakte eingesetzt, während zur Infektionsprophylaxe Pflanzenteile zu einem Brei verarbeitet wurden, der auf offene Wunden aufgetragen wurde. Ein lang gekochter wässriger Extrakt wurde bei Durchfall verabreicht (vgl. Petereit u. a. 1992, S. 164). Mittlerweile weiß man durch die entsprechende Forschung, warum die Pflanze und ihre Wirkstoffe den gesamten Organismus entgiften, den Körper entslacken und entsäuern und Alterungsprozesse auch auf Zellebene verlangsamen. Ich habe bereits zahlreiche Bücher über Heilpflanzen geschrieben. Meine Erfahrung ist: Was in der traditionellen Volksmedizin gilt, wird nach und nach von der modernen Wissenschaft bestätigt. So ist es auch mit Cistus. Was der Arzt Dioskurides im ersten nachchristlichen Jahrhundert zu Papier brachte – Cistus als Heilmittel