

Barbara
Simonsohn

Zistrose

Immunschutz und Entgiftung
aus der Natur

... LESEPROBE ...

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
ISBN 978-3-86374-611-7
1. Auflage Oktober 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: Benjavis Ruangvaree; 85: Madeleine
Steinbach; 86: istext; 87: oksix; 89: Andrea; 90: Anna_ok; 91: Studio KIVI

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche
Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu
100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion.
Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

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 vorgestell-
ten 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	24
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	44
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
Tee	93
Sud	96
Halstabletten/-pastillen	98
Salbe	99
Erfahrungsberichte	100

Ein paar Gedanken zum Schluss111

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 stärke 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 »schwächelt« 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 Zistrose-
 art 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 Zistrose-
 art *Cistus x incanus* verdanken wir hauptsächlich dem Firmengründer und seiner Großmutter. Die von Dr. Pandalis entdeckte und besonders wirksame Zistrose-
 varietät 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, Ohrenschmerzen, 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.

... Die Wirkung der Pflanze bei Krankheiten

In Aktion als Virenhemmer

Cistus x incanus L. *Pandalis* zeichnet sich durch ein einzigartiges Polyphenolmuster mit einem besonders hohen Anteil hochpolymerer, also besonders großer Polyphenole aus. Durch die Polyphenole werden Bakterien und Viren am Eindringen in den Körper gehindert. Es hilft so sowohl bei der Prophylaxe als auch bei der Therapie von Virusinfektionen und entlastet das Immunsystem. Zahlreiche wissenschaftlichen Studien belegen

INFO

DIE KRAFT DER ZISTROSE IN KÜRZE

Cistus wirkt antiviral, antibakteriell, immunstärkend, antientzündlich, antiallergen und hautverjüngend; dient der Karies- und Parodontitisprophylaxe, lindert Symptome von Akne und Neurodermitis, hilft bei Hämorrhoiden, eitriger Mandelentzündung und Erkältungen; leitet Schwermetalle aus, beugt Diabetes vor, fördert die Wundheilung, bekämpft erfolgreich *Helicobacter pylori* (einen Magenkeim), verlangsamt Alterungsprozesse, wirkt krebsvorbeugend, stimmungsaufhellend und nervenstärkend.

diese Wirkung. *Cistus x incanus* L. *Pandalis* erwies sich als wirksam gegen eine ganze Bandbreite von Grippe- und Erkältungserregern.

Professor Stephan Ludwig ist Virologe an der Universität Münster. Er untersuchte den Cistusextrakt »Cystus 052® Flüssigextrakt« der Firma Pandalis in Bezug auf alle möglichen Erkältungs- und Grippeviren, so auch den Stamm H7N9. Sein Resümee: »Die Wirksamkeit von Cystus 052® ... lässt den Schluss zu, dass Cystus 052® eine generelle antivirale Aktivität gegen Influenza-Viren hat« (Ludwig, 2014 und 2012).

Im Leitfaden der Phytotherapie wird sogar propagiert, dass angesichts der teuren und aufwendigen Bemühungen, wirksame Impfstoffe gegen manche Grippeviren in den Verkehr zu bringen, Cystus 052® Flüssigextrakt ein großes prophylaktisches und therapeutisches Potenzial besitzen würde (Wegener, Kammerer, Schilcher, 2010).

Schon 2005 und 2006 ergaben Forschungen mit dem Extrakt an menschlichen Lungenepithelzellen, die mit Grippeviren infiziert wurden, eine starke Einschränkung der Virusvermehrung ohne einen direkten Einfluss auf die Zellen. Der antivirale Effekt wird durch eine physikalische Blockade der Viruspartikel erzielt. *Cistus x incanus* L. *Pandalis* reduzierte nicht nur die gefährlichen H5N1-Viren, sondern auch Rhinoviren, welche Schnupfen hervorrufen (Ludwig u. a., 2006b sowie Ludwig u. a. 2005 und 2006a).

Der Cystus 052® Flüssigextrakt

Wie ist der antivirale Mechanismus von *Cistus x incanus* L. *Pandalis* zu erklären? Der Zistroseextrakt verhindert das Andocken von Viren an Zelloberflächen. Er hat dabei keinen Einfluss auf die Stoffwechselaktivität der Zellen. Es gibt also keine pharmakologische Wirkung. Er verhindert die Bindung sogenannter viraler Glykoproteine an die Wirtszelle und das Einschleusen viraler RNA in menschliche Zellen, ohne irgendeinen Einfluss auf die Zellen zu nehmen (vgl. Rebensburg u. a. 2016). Dabei wird durch den Extrakt bzw. seine Inhaltsstoffe keine Resistenzbildung von Viren gefördert, wie dies bei chemischen Arzneimitteln über kurz oder lang üblich ist (vgl. ebd.).

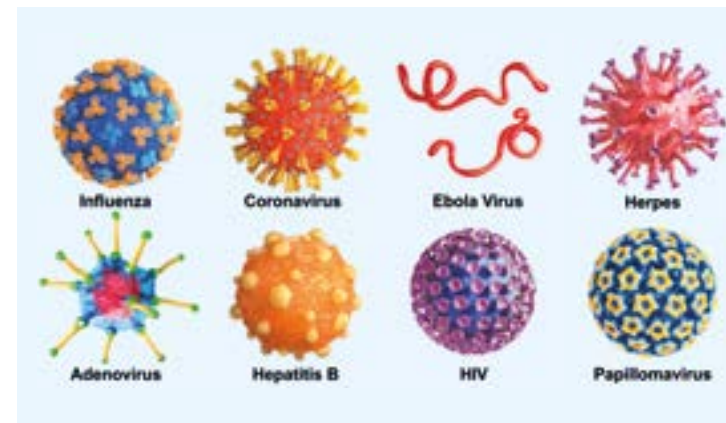
Obwohl der Zistroseextrakt nicht mit Immunzellen interagiert, entlastet er das Immunsystem, indem die Erregerlast im Mund- und Rachenraum vermindert wird. Dies geschieht, indem die antiviralen Substanzen, hauptsächlich hochpolymere Polyphenole, den Großteil der Erreger umhüllen, sodass sie nicht mehr in Körperzellen eindringen und sich vermehren können. Es findet eine natürliche Immunisierung statt. Voraussetzung hierfür ist, dass eine ausreichende Menge an Erregern vorliegt, mit der das Immunsystem die Immunantwort erlernen kann, aber keine zu große Menge, die die Gefahr impliziert, schwer zu erkranken. Das adaptive oder erlernte Immunsystem besteht aus Lymphozyten und Antikörpern. Ein Teil der Lymphozyten wandelt sich in

Gedächtniszellen um, die sich an das Virus erinnern und eine passende und schnelle Abwehrmaßnahme einleiten können, wenn es erneut eindringen sollte. Die Immunität ist im Gegensatz zu einer Impfung auf natürliche Weise erworben (vgl. Iwasaki u. a. 2015).

Cystus 052® Flüssigextrakt sollten besonders immun-schwache Menschen wie Kinder, ältere Menschen, HIV-Patienten oder Krebspatienten einnehmen, um die Virenlast so weit zu reduzieren, dass das Immunsystem nicht überfordert wird und die Chance hat, die richtige Reaktion oder Immunantwort zu erlernen.

Das Institut für Molekulare Virologie der Universität Münster unter der Leitung von Professor Dr. Stephan Ludwig testete Cystus 052® Flüssigextrakt auf seine antivirale Aktivität gegenüber Grippeviren. Die Viren wurden stark in ihrer Verbreitung gehemmt (Ehrhardt u. a., 2007). Das Institut untersuchte auch, ob der

Verschiedene Virusarten



Zistrosenextrakt zu einer Resistenzbildung führt. Dies war nicht der Fall – im Gegensatz zu dem Anti-Viren-Mittel Amantadin/Tamiflu® (vgl. ebd.).

Professor Dr. Oliver Planz vom Friedrich-Löffler-Institut in Tübingen bestätigte die antivirale Wirkung des Extraktes gegenüber den Grippeviren vom Typ H5N1 sowie H7N7. Auch gegen das pandemische Schweinegrippe-Virus H1N1 entfaltete der Extrakt eine überzeugende antivirale Wirkung. Professor Planz untersuchte auch die Wirkung gegenüber verschiedener H5N1-Viren, und zwar auch solche, die bereits Resistenzen gegenüber Tamiflu® gebildet hatten.

Bemerkenswert ist, dass der Flüssigextrakt eine bis zu 100-mal stärkere antivirale Aktivität als Tamiflu® zeigte (vgl. Droebner, Haasbach, Mueller u. a. 2011).

In einer randomisierten und placebokontrollierten Studie an der Berliner Charité wurde die Wirkung des Flüssigextraktes bei 160 Patienten mit akuten Infektionen der oberen Atemwege getestet (Kalus 2009a). Die Symptome waren signifikant geringer bei der Gruppe, die den Extrakt bekam. In einer weiteren Studie am selben Krankenhaus wurde von denselben Forschern der Effekt von Cystus 052® Flüssigextrakt im Vergleich zum phenolreichen Grüntee untersucht, und zwar bei 300 Patienten mit Infekten der oberen Atemwege. Die subjektiv empfundenen Krankheitssymptome der Patienten wurden durch die Behandlung mit Cystus 052® Flüssigextrakt wesentlich stärker gelindert als durch die Anwendung

von Grüntee, und auch die Dauer der Symptome verkürzte sich (Kalus, 2009b).

Anwendungsbeobachtung mit Sportlern

In einer Anwendungsbeobachtung mit 26 Wintersportlern, 19 männlichen und sieben weiblichen Athleten aus dem Bereich Ski alpin, Biathlon und Skilanglauf im Alter zwischen vierzehn und dreiundzwanzig Jahren, wurden zur Prophylaxe grippaler Infekte Halspastillen auf der Basis von Cystus®-Extrakt nach Bedarf gelutscht, in 60 Prozent der Fälle vorbeugend, in 28,2 Prozent bei bestehendem Infekt. Die Rekrutierung der Studienteilnehmer erfolgte vom Bayerischen Skiverband unter ihren Nachwuchssportlern. Der Trainingsaufwand war mit durchschnittlich 15 bis 35 Stunden wöchentlich hoch. Erkältungen und grippale Infekte führen neben den akuten Einbußen bei Kondition und Konzentration häufig zu einem kompletten Leistungseinbruch, der die möglichen Saisonserfolge gefährdet. Eine Behandlung mit einem verordnungspflichtigen Medikament oder einem frei verkäuflichen Produkt konnte zu einem Wettkampfausschluss führen, da einige Produkte Wirkstoffe enthielten, die auf der Dopingliste standen.

Die Abnahme der Infektdauer unter Anwendung der Halspastillen war signifikant. In der Vorsaison betrug die mittlere Infektdauer 7,1 Tage, während sie im Prüfzeitraum nur 3,8 Tage betrug, also rund die Hälfte. Eine subjektive Besserung der Erkältungsbeschwerden wie

Halsschmerzen, Schnupfen, Husten-Intensität, Husten-Häufigkeit und Auswurf trat überwiegend schon ab dem ersten Anwendungstag ein. 96 Prozent der Probanden fühlten sich durch die Einnahme von Cystus® gleich besser. Die körperliche Leistungsfähigkeit verbesserte sich bei 30,8 Prozent der Sportler. 84 Prozent der Anwender beurteilten die Wirksamkeit von Cystus® als gut. 88,5 Prozent bestätigten eine sehr gute bis gute Verträglichkeit des Präparates und konnten keine Nebenwirkungen feststellen.



Die Untersuchung zeigt, dass die prophylaktisch oder während einer akuten Infektion verwendeten Halspastillen auf Basis von Cystus® die mittlere Krankheitsdauer bei aktiven jungen Wintersportlern während der Trainings- und Wettkampfsaison deutlich verkürzten, die Symptome im Allgemeinen umgehend verbesserten, eine gute Verträglichkeit besaßen und keine Einbußen bei der Leistungsfähigkeit beobachtet wurden (Schleicher 2014). Cystus®, auch zu finden unter dem Namen Cystus Pandalis® Lutschtabletten, sind also zur Prophylaxe und Therapie erste Wahl.

Professor Kiesewetter vom Hämostaseologicum in Berlin führte im Mai 2011 eine Untersuchung bei 265 Schwangeren durch, die während der Schwangerschaft eine Bronchitis oder einen Infekt im Mund-Rachen-Bereich aufwiesen. Die Betroffenen lutschten mindestens sechsmal zwei Halspastillen auf der Basis von Cystus® und tranken mindestens zwei Tassen Cystus® BIO Tee täglich. Bei einer Bronchitis inhalierten die Patientinnen zudem täglich Teedampf für jeweils fünf Minuten. Bei 183 Frauen, bei denen die Behandlung rechtzeitig begonnen wurde, klangen die Beschwerden nach drei Tagen komplett ab. Bei 45 Frauen klangen die Beschwerden nach einer Woche ab. Nur 38 Frauen mussten bei starkem Auswurf und ausgeprägter »Akute Phase-Reaktion« chemische Mittel einnehmen.

Aktiv gegen SARS-CoV-2/Covid-19

Das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 wurde Anfang Januar 2020 identifiziert und sein Genom entschlüsselt. Schon 2014/15 hat die Firma Pandalis den Cystus 052® Flüssigextrakt gegen Viren aus derselben Familie – Coronaviren – erfolgreich getestet. Der Extrakt zeigte die gleichen antiviralen Effekte wie auch bei den anderen getesteten Virusarten. Nach meinen Kenntnissen ist Cystus 052® Flüssigextrakt der einzige Cistusextrakt, der gegen Coronaviren erfolgreich getestet wurde. Cystus 052® hat eine antivirale Wirkung gegen alle bisher getesteten Viren entfaltet, sowohl in der Zellkultur als

... Tolle Sachen zum Selbermachen – Gastbeitrag von Jana Ellmer

*Jana Ellmer ist Fachberaterin für holistische Gesundheit und schickt Ihnen gern auf Anfrage Produkte zu, wenn Sie keine Zeit oder Lust haben, selbst Tees oder Naturkosmetik herzustellen.
www.kraeuter-stube.de
Tel. 0172-1537434*

ZISTROSENTEE

Wichtig ist, wenn man das Zistrosenkraut kauft, dass man auf die Herkunft und auf eine ausgezeichnete naturbelassene Qualität aus Bio-Anbau achtet. Es sollten wesentlich mehr Blätter als Stängel vorhanden sein. Durch die enthaltenen Stoffe stärkt der Tee die Abwehrkräfte der Schleimhäute in Mund und

Rachen. Krankheitserreger können sich dadurch schwerer einnisten. Auch eine Mundspülung ist bei Entzündungen von Vorteil. Hier empfiehlt es sich allerdings, auf den Honig zu verzichten. Für eine große Tasse nehmen Sie 1 TL Teekraut, das man 2–5 Minuten je nach Geschmack ziehen lässt.



Für die geschmackliche Abrundung eignet sich etwas Imkerhonig oder Zitrone, die gut zum Aroma des Tees passen. Eine Mischung mit anderen Kräutern rundet den Tee geschmacklich und auch inhaltlich ab. Man kann je nach Geschmack Ingwer, Hagebutte, Zitronenmelisse und auch Pfefferminze beifügen.

Bis zu drei Tassen über den Tag verteilt und frisch zubereitet sind bei Beschwerden ideal.

INFO

JANAS KLEINES MORGENRITUAL

Ich bereite mir morgens regelmäßig eine Tasse Tee zu, bevor ich mich an meinen Schreibtisch setze. Da ich im Wald wohne, genieße ich den Tee, so oft es geht, im Freien. Die Natur und die frische Luft sowie Reiki unterstützen die gute Wirkung auf mein Immunsystem. Ich war zumindest seit einigen Jahren nicht mehr krank ...



KRÄUTERBONBONS

Die Zistrose eignet sich genau wie Salbei hervorragend zur Herstellung von Kräuterbonbons.

Zutaten für die Bonbonmasse

Zistrosenkraut, Wasser, Zucker und Puderzucker

Zubereitung

Sie kochen einen starken Tee aus Zistrose und mischen diesen zu gleichen Teilen mit Zucker (also zum Beispiel eine Tasse Tee auf eine Tasse Zucker). Dann lassen Sie das Ganze durch ständiges Rühren einkochen. Wenn die Masse fest wird, wird sie in kleinsten Portionen auf ein Backblech getropft. Vorsicht, die Mischung ist kochend heiß! Wenn sie leicht abgekühlt ist, können Sie sie zu kleinen Kugeln formen und in Staubzucker wälzen, damit sie nicht zusammenkleben. Guten Appetit!

ZISTROSENSALBEN

Durch ihre vielfältigen Eigenschaften und ihr breites Wirkspektrum kann man die Zistrose auch in Salben verarbeiten. Ich habe einige hergestellt, immer auf Anfragen von Bekannten mit unterschiedlichen Beschwerden.

Zutaten für die Grundmasse

Bienenwachs für die Konsistenz – bitte vom Imker direkt holen oder auf hohe Qualität achten –, Kakaobutter,

Sheabutter, Öl aus regionalem biologischem Anbau – ich verwende Sonnenblumen- oder Rapsöl –, Kräuter (frisch oder getrocknet), ätherische Öle, Tinkturen. Auf 100 ml Öl brauchen Sie je 12 g Kakaobutter, Sheabutter und Bienenwachs.

Zubereitung

Das Öl wird zusammen mit den Kräutern (Menge nach Gefühl) in einem eigenen Topf bis 80 Grad erwärmt. Danach lassen Sie es 30 Minuten ziehen und seihen es ab. Kakao- und Sheabutter und Bienenwachs in einem anderen Topf langsam im Wasserbad schmelzen lassen, dann mit dem Ölauszug vermischen.



TIPP

Es empfiehlt sich, kleine Dosen für die Salben zu verwenden, um sie schneller aufzubrechen, da die Haltbarkeit begrenzt ist. Im Kühlschrank hält sich etwa ein halbes Jahr!

„Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.“