

# Cistus incanus

Das Zistrosenkraut als natürlicher Infektblocker zur Prävention und Akuttherapie



## Beschreibung

### Cistus

Die Graubehaarte Zistrose (*Cistus incanus*) zählt zur Familie der Zistrosengewächse (Cistaceae) und ist seit Jahrtausenden als Heilpflanze bekannt. Die ersten medizinischen Anwendungen der Zistrose reichen bis in das 4. Jahrhundert vor Christus zurück. Schon damals wurden die Extrakte aus den verschiedenen Pflanzenteilen auf Grund ihrer entzündungshemmenden, antiulzerogenen, antimikrobiellen und wundheilungsfördernden Eigenschaften geschätzt (1,2).

Heutzutage wird die Zistrose als Heilpflanze für Infektionen aller Art verwendet. Extrakte der Pflanze können zur allgemeinen Verbesserung der menschlichen Gesundheit und zur Prävention zahlreicher Erkrankungen sowie viraler Infekte eingesetzt werden.

### Bioaktive Inhaltsstoffe

*Cistus incantus* enthält eine Vielzahl von bioaktiven sekundären Pflanzenstoffen. Unter anderem werden für diese Inhaltsstoffe antibakterielle, antivirale, antimykotische, entzündungshemmende, adstringierende, desinfizierende, entgiftende und stark antioxidative Eigenschaften beschrieben (2).

## Nährstoffempfehlung – Cistus Prävention

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Zistrosenkraut	820,00 mg	**
Vitamin C	40,00 mg	50%

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 \*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

## Nährstoffempfehlung – Cistus Akut

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Zistrosenkraut	1.000,00 mg	**
davon Polyphenole	650,00 mg	**
Vitamin C	80,00 mg	100%
Vitamin D	20,00 µg	400%
Mangan	2,00 mg	100%
Selen	55,00 µg	100%
Zink	10,00 mg	100%

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 \*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

- **Polyphenole:** Hauptwirkstoffgruppe von *Cistus* sind die Polyphenole und daraus abgeleitete Verbindungen wie die Gerbstoffe (Tannine). *Cistus incanus*

zählt dabei zu einer der polyphenolhaltigsten Pflanzen Europas (3,4). Polyphenole besitzen eine ausgeprägte antioxidative Wirkung, noch weitaus stärker als Vitamine C und E, und haben somit eine große Bedeutung als Radikalfänger (5,6). Polyphenole schützen den Zellstoffwechsel, die Gefäßwände und bewahren die Zellen vor unkontrollierter Vermehrung. In diesem Zusammenhang zeigen Laboranalysen des LEFO-Instituts für Lebensmittel- und Umweltforschung, dass der Polyphenolgehalt bzw. die antioxidative Kapazität von *Cistus* (Tee oder Sud) bekannte antioxidativ wirkende Pflanzenextrakte bei weitem übertrifft (3,4).

Zudem schützen die enthaltenen Gerbstoffe die Pflanze auf Grund der adstringierenden Eigenschaften. Konzentrierte Gerbstoffe entziehen Mikroorganismen Wasser und erschweren ihnen dadurch das Eindringen. Es wird vermutet, dass sich die Gerbstoffe der Zistrose an die Proteine der Schleimhäute binden und so die Angriffspunkte für Bakterien und Viren besetzen. Pathogene haben dadurch Schwierigkeiten die Zellen zu infizieren.

- **Flavonoide:** Neben den hochwirksamen Polyphenolen enthält die Zistrose 12 wichtige Flavonoide, wie z. B. Apigenin, Kaempferol, Naringenin, Quercitrin und ihre Derivate sowie Gallussäure, Ellagsäure und viele weitere mehr. Diese Kombination erklärt das weite Anwendungsspektrum von Cistus.
- **Weitere Inhaltsstoffe** der Zistrose sind ätherische Öle und deren Bestandteile, wie z.B. Borneol, Cineol, Eugenol, Ledol, Limonen, Eugenol und Terpene. Die Diterpene im Harz (Ladanum = Labdanum) wirken gegen Bakterien sowie den pathogenen Pilz *Candida albicans* (7,8). Es wurde in der Antike vor allem zur Wundbehandlung genutzt.

### Physiologische Funktion

Auf Grund der vielfältigen Inhaltsstoffe kann Cistus vorbeugend und therapeutisch bei den unterschiedlichsten Beschwerden angewendet werden.

- **Stärkung der Immunabwehr:** Das hohe antioxidative Potential der Zistrose unterstützt v.a. das Immunsystem und die Immunabwehr. Studien zeigen in diesem Zusammenhang, dass ein Extrakt aus Zistrosenblättern (CYSTUS 052) antibakterielle, antivirale und antimykotische Wirkungen aufweist (1,9).

Dabei ist besonders das antivirale Potential der Zistrose hervorzuheben. Diese antivirale Wirkung von Cistus kommt durch die Interaktion der Inhaltsstoffe mit der Virusoberfläche zustande (9). Die Pflanze blockiert durch hochpolymere Polyphenole in Form von unspezifischen, physikalischen Wechselwirkungen das Virus und verhindert damit eine Infektion der Zellen. Sie sind in der Lage, Viren und Bakterien zu umhüllen und anschließend über bestimmte physikalische Wege abzutransportieren. Toxische Nebenwirkungen und die Bildung von Resistenzen wie durch die Einnahme von antiviralen Medikamenten (wie Tamiflu, Amantadin, auch Oseltamivir) sind durch diese Interaktionen nicht zu erwarten (3,10). Die Polyphenole der Zistrose greifen unspezifisch die ganze Virusoberfläche an und lagern sich wie ein Film um

das Virus. Das macht eine Anpassung unmöglich und verhindert die Anheftung an die Wirtszelle.

Positive Ergebnisse wurden bereits in der Grippe-Behandlung und bei Erkältungen (Infektion der oberen Atemwege) erzielt (11). Die meisten Erkältungssymptome und der Entzündungsmarker CRP nahmen durch die Einnahme von Zistrose signifikant ab (10,12). Zudem konnte eine verkürzte Dauer und verringerte Schwere der Symptome beobachtet werden. Auf Grund dieser Eigenschaften findet Cistus insbesondere bei der Behandlung von Viruserkrankungen (Herpes und Influenza) Anwendung (9,13).

- **Haut- und Schleimhautgesundheit:** Auch zur Behandlung von Neurodermitis, Akne und Schuppenflechte, eignen sich die entzündungshemmenden Eigenschaften von Cistus. Die adstringierende (zusammenziehend) Wirkung führt dazu, dass Hautwunden rascher heilen und Juckreiz gelindert wird. Diese Eigenschaften lassen die Zistrose zu einem wichtigen Bestandteil der ganzheitlichen Therapie bei Neurodermitis werden.

Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, bei Aphten, Zahnfleischentzündungen, aber auch zur Parodontoseprophylaxe kann Zistrose eingesetzt werden. Antibakterielle Eigenschaften verringern die Bakterienzahl in der Mundhöhle und die Anheftung der Mikroorganismen an die Schleimhäute (14). Da sich die Erreger nicht anheften können, werden sie mit dem Speichel, Schleim oder Wasser ausgewaschen. Das erklärt die unspezifische antibiotische Wirkung der Zistrose auf Haut, Schleimhaut aber auch bei Karies und Parodontitis (14,15).

- **Gastrointestinale Gesundheit:** Innerlich wird die stark entzündungshemmende und antioxidativ wirkende Zistrose auch bei Magenproblemen, Dysbiose und Durchfall eingesetzt. Die sekundären Pflanzenstoffe bilden einen Epithelschutz im Magen- und Darmbereich, die adstringierenden Eigenschaften helfen gegen Durchfälle (16). Zistrose fördert außerdem eine gesunde Keimbiedelung im Darm, lindert Gastritis und zeigt auch in der Behandlung von *Helicobacter pylori* positive Effekte.

Auch bei *Candida* Infektionen im Darm- bzw. Vaginalbereich hilft Cistus die Schleimhautflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Parallel dazu kann der Tee oder Sud auch für Waschungen im Intimbereich verwendet werden (17).

Zudem helfen die Polyphenole in Cistus auch giftige Stoffe (Schwermetalle, Umweltgifte oder Zigarettenrauch) aus dem Körper auszuleiten. Sie umschließen

diese Giftstoffe und verhindern somit, dass schädliche Substanzen in den Blutkreislauf und in die Organe gelangen.

### Praxishinweis

#### Prävention und Synergie mit Vitamin C

Die Bioverfügbarkeit und immunstärkenden Eigenschaften von Cistus können durch Vitamin C verbessert und ergänzt werden. Für den naturheilkundlichen Einsatz ist eine natürliche Form von Vitamin C empfehlenswert. Die Acerolafrucht zählt zu den besten natürlichen Vitamin C-Quellen und enthält neben einer Vielzahl gesundheitsfördernder Nährstoffe ebenso eine Reihe aktiver sekundärer Pflanzenstoffe. Dieser Komplex an natürlichen Enzymen, Vitalstoffen und Bioflavonoiden trägt zu einer hohen Bioverfügbarkeit bei. Das heißt, dass das natürliche Vitamin C gut aufgenommen und vertragen wird.

#### Akuttherapie und synergetische Mikronährstoffe

In der begleitenden Akuttherapie empfiehlt sich die Einnahme von Cistus-Extrakt in Kombination mit synergetischen Mikronährstoffen in flüssiger Formulierung. Die Vorteile einer flüssigen Darreichungsform liegen dabei in der besseren und leichteren Aufnahme. Sie sind einfacher zu schlucken und somit vor allem für Kinder, aber auch Menschen die unter Schluckproblemen leiden von Vorteil. Zudem weisen flüssige Präparate eine Absorptionsrate von über 90% auf. Vitamine in flüssiger Form können den Verdauungsprozess umgehen, direkt in den Blutkreislauf des Körpers gelangen und akut wirken.

- **Vitamin C** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel der Immunzellen bei. Zudem zeigen Studien, dass es bei Erkältungskrankheiten und Infektionen häufig zu einer Absenkung des Vitamin C-Spiegels in den Granulozyten und Leukozyten kommt. Da die Vitamin C-Konzentration in diesen Zellen normalerweise sehr hoch ist, kann eine Vitamin C Supplementierung das Immunsystem effektiv unterstützen und so zu einer Verbesserung der Erkältungssymptome führen.
- **Vitamin D** fördert das Immunsystem und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Es besitzt antientzündliche Eigenschaften und trägt zu Normalisierung der Immunfunktion bei, v.a. durch Differenzierung der Monozyten zu Makrophagen, Erhöhung der Makrophagen-Aktivität und die Regulation des TNF- $\alpha$ /CRP-Spiegels.

- **Mangan** stärkt die Abwehr, indem es die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Es ist ein wichtiger Co-Faktor der antioxidativen Metallcoenzyme wie der Mangan-Superoxiddismutase (Mangan-SOD).

- **Selen** leistet einen entscheidenden Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems. Es reguliert die Funktion von Zytokinen als zentrale Entzündungsmediatoren und beeinflusst damit die Entzündungsreaktionen bei bakteriellen und viralen Infektionen. Ein Mangel an Selen kann zudem zu überschießenden Immunreaktionen bei Infektionen führen.

- **Zink** unterstützt die normale Funktion des Immunsystems auf zellulärer und humoraler Ebene. Bei Erkältungskrankheiten wird die körpereigene Immunabwehr verbessert. Eine ausreichende Zinkversorgung beugt daher Erkältungen vor und senkt zugleich signifikant die Schwere und Dauer der Symptome von Erkältungskrankheiten.

**Bioqualität:** Cistus und Acerolafrüchte aus kontrolliertem biologischen Anbau eignen sich aufgrund ihrer natürlichen Inhaltsstoffe, ohne unerwünschte Schadstoffe und Zusatzstoffe, besonders für therapeutische Anwendungen und zur dauerhaften Einnahme.

**Reinsubstanzen:** Zudem sollte bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.

### Anwendungsempfehlung

#### Prävention

- Die empfohlenen Tagesdosis Cistus bei erhöhter Infektanfälligkeit oder in besonderen Belastungssituationen morgens mit viel Flüssigkeit einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.
- Aufgrund der milden Wirkung der naturheilkundlichen Wirkstoffe ist auch eine Einnahme über einen längeren Zeitraum möglich und empfehlenswert.

#### Begleitende Akuttherapie bei Infekten

- Empfohlene Tagesdosis morgens täglich für die Dauer der Belastung/Infektion einnehmen.

## Anwendungsbereich

1. Stärkung der körpereigenen Immunabwehr
2. Viralen Infekte wie Erkältungen, Grippe (Influenza), COVID-19 (Corona) und Herpes simplex
3. Bakterielle Infekte und Entzündungen im Mund-Rachenraum und Husten
4. Haut- und Schleimhautstärkung bei Neurodermitis, Akne und Schuppenflechte
5. Magen-Darm-Gesundheit

## Sinnvolle Anwendungskombinationen

Extrakte aus Olivenblättern können als natürliches Heilmittel zur Unterstützung der körpereigenen Abwehr eingesetzt werden. Sie beinhalten wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe mit antibakterieller, entzündungshemmender, antimykotischer und immunstärkender Wirkung, siehe auch Nährstofftipp 10020070.

## Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## Literatur

- 1) Kalus U, et al (2009). *Cistus incanus* (CYSTUS052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study. *Antiviral Res.* 84(3):267-71.
- 2) Dimcheva V, Karsheva M (2018). *Cistus incanus* from Strandja Mountain as a Source of Bioactive Antioxidants. *Plants (Basel).* 7(1):8.
- 3) Petereit F (1992). *Polyphenolische Inhaltsstoffe und Untersuchungen zur entzündungshemmenden Aktivität der traditionellen Arzneipflanze Cistu incanusL. (Cistaceae).* Dissertation, Universität Münster.
- 4) Petereit F, et al (1991). *Flavan-3-ols and proanthocyanidins from Cistus incanus.* *Phytochemistry* 30: 981-985
- 5) Riehle P, et al (2014). *Influence of the leaf content and herbal particlesize on the presence and extract ability of quantitated phenolic compounds in Cistus incanus herbalteas.* *J AgricFood Chem.* 62(45):10978-88.
- 6) Kuchta A, et al (2019). *The effect of Cistus incanus herbal tea supplementation on oxidative stress markers and lipid profile in healthy adults.* *Cardiol J.* 2019 Mar 26
- 7) Rauwald HW, et al. (2010). *Growth inhibiting activity of volatile oil from Cistus creticus L. against Borrelia burgdorferi s.s. in vitro., Die Pharmazie,* 65(4):290-5.
- 8) Chinou I, et al. (1994). *Cytotoxic and antibacterial labdane-type diterpenes from the aerial parts of Cistus incanus subsp. creticus., Planta medica* See comment in PubMed Commons below, 60(1):34-6.
- 9) Rebensburg S, et al (2016). *Potent in vitro antiviral activity of Cistus incanus extract against HIV and Filovirus estargets viral envelopeproteins.* *SciRep.*6:20394.
- 10) Ehrhardt C, et al (2007). *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.* 76(1):38-47.
- 11) Kalus U, et al (2010). *Effect of Cystus052 and green tea on subjective symptoms in patients with infections of the upper respiratory tract.* *PhytotherRes.* 24(1):96-100
- 12) Wittpahl G, et al. *The Polyphenolic Composition of Cistus incanus Herbal Tea and Its Antibacterial and Anti-adherent Activity against Streptococcus mutans.* *Planta Med.* 2015 Dec;81(18):1727-35.
- 13) Sassi AB, et al (2008). *Antiviral activity of some Tunisian medicinal plants against Herpes simplex virus type 1.* *Nat Prod Res.* 22(1):53-65.
- 14) Hannig C, et al (2009) *Polyphenolic beverages reduce initial bacterial adherence to enamel in situ.* *Journal ofDentistry*37: 560-566.
- 15) Hannig C, et al (2008) *Effects of Cistus-tea on bacterial colonization and enzyme activities of the in situ pellicle.* *Journal of Dentistry*36: 540-545.

- 16) Attaguile G et al. (1995), *Gastroprotective effect of aqueous extract of Cistus incanus L. in rats.*, *Pharmacol Res.* 31(1):29-32
- 17) Jana M, Bouamama H et al. (1999), *Antibacterial and antifungal activities of Cistus incanus and C. monspeliensis leaf extracts.*, *Therapie*,;54(6):731-3.