

Cistus-Heilpflanze

Eine einzigartige Pflanze

Cistus Incanus

Bei der Pflanze **Cistus Incanus** (*Cistus Incanus* ssp. *tauricus*), handelt es sich um eine Heilpflanze, welche der Gattung der Zistrosen angehört ist. Im Volksmund wird die Cistus Incanus Pflanze auch als "graubehaarte Zistrose" bezeichnet. Diese ist seit jeher als uraltes Heilmittel aus der Pflanzenwelt bekannt und kann auf eine lange Tradition der Anwendung zurück blicken. Bereits die Götter der Antike sollen von der herausragenden Kraft der Zistrose gewusst haben. Cistus Incanus gilt als eine der polyphenolhaltigsten essbaren Pflanzen die in Europa beheimatet sind. Polyphenole gehören dabei zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Im Bereich der Naturheilkunde werden diese auch als "Phytamine" bezeichnet. Sekundäre Pflanzenstoffe haben für den Menschen einen herausragenden Stellenwert.

Zentrale Punkte der Cistus Incanus:

- Wurde 1999 als Europas **Pflanze des Jahres** gekürt
- Ist bekannt aus etlichen Berichten in den Medien
- Zeichnet sich vor allem durch ihre sehr hohe Konzentration an Polyphenolen aus
- Besitzt dadurch ein großes antioxidatives Potential
- keinerlei Nebenwirkung bisher bekannt
- ein bisher einzigartiger Naturwirkstoff



Die Pflanze **Cistus Incanus** ist überwiegend in Süd-Europa vorzufinden. Fast der komplette Mittelmeerraum dient der Pflanze als Wachstumsareal. In diesen Gebieten wächst die Pflanze speziell auf Böden die sich durch ihren starken Magnesiumreichtum auszeichnen. Auf diesen Böden kann die wild wachsende Cistus Pflanze optimale Wachstumsbedingungen vorfinden.

Speziell auf der nordgriechischen Halbinsel Chalkidiki wächst der immergrüne Cistus Strauch in seiner ganzen Pracht. Diese Region gilt als eine der sonnenreichsten Regionen Europas. Der Strauch der Cistus Incanus Pflanze ist klein gewachsen (30 bis 100 cm) und bildet farbenfrohe, zerknitterte rosa-rote Blüten mit einem Durchmesser von 4 bis 6 cm aus. Die Cistus Incanus Pflanze ist aromatisch-würzig riechend - während den Erntezeiten, liegt dieser aromatische Duft über den Landschaften in den Ernteregionen. Cistus wächst bevorzugt auf unberührten Böden und liebt Wärme sowie Licht. Eine ökologische Bedeutung kommt dem Wurzelwerk der Cistus Incanus zu: dieses ist höchst hitzebeständig, so dass es sich den oft herrschenden Waldbrände in den Verbreitungsgebieten der Pflanze widersetzen kann. Die Blütezeit der Pflanze erstreckt sich in der Regel von April bis Juni.

In den zentralen Fokus der Öffentlichkeit wurde die Pflanze vor allem im Jahr 1999 gerückt, als eine internationale Expertenjury "**Cistus incanus ssp. tauricus**" als "Pflanze Europas 1999" auszeichnete.

Die Geschichte der Pflanze hat eine 2500 Jahre alte Tradition. Sie begann bereits im vierten Jahrhundert vor Christus. In dieser Zeit wurde primär mit dem Harz der Zistrose gehandelt. Bekannt war insbesondere der [Cistus Tee](#), welcher als wohltuender Tee und Aufguss von den Menschen im Nahen Osten, dem nördlichen Afrika und dem europäischen Mittelmeer-Raum zu sich genommen wurde. Bis in das späte Mittelalter wurde das Wissen über die Wirkungen des Cistus Incanus Tee noch überliefert.

Danach allerdings wurde die Pflanze Cistus Incanus von der Menschheit fast vergessen und erst mit der Kürung als "Pflanze des Jahres 1999" machte sie europaweit Schlagzeilen. So beherrscht die Pflanze bis heute wieder unsere Medien!