CISTUS CRETICUS

Carolina Gisel Matti

STECKBRIEF

Name	Cistus creticus / Zistrose
Familie	Cistaceae / Zistrosengewächse

Im Unterschied zur Hundsrose sind die Blütenblätter der Zistrose immer etwas runzelig (zerknittert), ein Charakteristikum dieser Blüte.

Verwendete Droge	getrocknete Blätter / Cisti folium getrockneten einjährigen Triebe zur Blütezeit / Cisti incani herba
Inhaltsstoffe	Gerbstoffe, Phenolcarbonsäuren, Flavonoide und ätherisches Öl (Sesquiterpene)
Wirkungen	Antibakteriell, lipidsenkend, blutdrucksenkend, thrombozytenaggregationshemmend
Indikationen	Durchfall und Erkältungskrankheiten, äusserlich bei Hauterkrankungen wie z. B. Neurodermitis
Kontraindikationen	Keine bekannt.
Unerwünschte Wirkungen	Keine bekannt.
Interaktionen	Keine bekannt.
Zubereitung und Dosierung	Geschnittene Zistrosenblätter oder geschnittenes Zistrosenkraut zur Teebereitung **Teeaufguss:** 3 bis 4-mal täglich eine Tasse Zistrosenblätter(-kraut)tee trinken. 2 g fein geschnittene Zistrosenblätter/Zistrosenkraut mit ca. 150 mL siedendem Wasser übergiessen und nach 10 Min. abseihen. Tagesdosis 3 bis 6 g Droge. **Äusserliche Anwendung:** 3-mal täglich eine wässrige Abkochung von Zistrosenblätter in Form eines Umschlags auf die betroffenen Hautstellen geben.

BOTANIK

Die Kretische Zistrose ist ein aromatisch duftender vielästiger Strauch.

Vorkommen	Östliches Mittelmeergebiet, wächst westlich bis Sardinien
Wuchshöhe	30 – 100 cm
Zweige	Weissgrau behaart
Blätter	Eiförmig-lanzettlich
Blüten	Rosarot, 4 bis 6 cm im Durchmesser mit 5 rosaroten, zerknitterten Blütenblättern. Zahlreiche gelbe Staubblätter stehen um den Fruchtknoten.
Blütezeit	Dezember bis Juni

Geschichte

Der Gattungsname Cistus leitet sich von griech. ‚kisthos' (= unbekannter Herkunft) ab, das Artepitheton creticus lässt erkennen, dass sie auf Kreta sehr präsent ist. Das Artepitheton incanus im synonymen Namen bedeutet „aschgrau", womit die weissgraue Behaarung der Stängel, Zweige, Blütenstiele und Kelchblätter angesprochen wird. Der Name „Rose" verdankt sie ihrer Ähnlichkeit mit unserer Hundsrose, was sich auf die Form und Farbe der rosaroten Blüten bezieht.

Quellen: www.pharmawiki.ch, www.awl.ch, www.arzneipflanzenlexikon.info