



Rose & Zistrose Zwei ungleiche Schwestern

Es war einmal ein Heilkraut, das sich in der Antike im östlichen Mittelmeerraum und in Ägypten großer Beliebtheit erfreute, dann fast völlig in Vergessenheit geriet und auch jahrhundertlang in keinem Heilpflanzenverzeichnis mehr zu finden war: *Cistus incanus* ssp. *tauricus*, die graubehaarte Zistrose. Während die Damascener Rose als Duft- und Ölrose sowohl in der Naturheilkunde als auch im Bewußtsein der Menschen einen dauerhaften Siegeszug antrat, fiel die Zistrose in einen Dornröschenschlaf.

Es ist ein bisschen wie im Märchen von Schneewittchen und Rosenrot. Die Zistrose erwachte erst im 16. Jahrhundert wieder langsam aus ihrem Dämmerenschlaf, wurde mit ihrem vielseitigen naturheilkundlichen Anwendungsspektrum wiederentdeckt und 1999 sogar zur Pflanze des Jahres gewählt. Gemäß der botanischen Beschreibung gehört die Zistrose zur Cistacea-Familie und wird in der Klasse der Rosopidaen als rosenähnlich (Rosidae) geführt. Die ca. 90 – 100 cm hohen Zistrosensträucher sehen aus wie unsere wilden Busch- & Heckenrosen, haben aber filigranere, empfindlichere Blütenblätter (Kronblätter in rosa bis zart lila je nach Gebiet), die immer etwas zerknittert sind und es ist auch eine schnell vergängliche Schönheit: die zarten Blüten halten sich nur ein paar Stunden. Die Zistrose blüht etwa zeitgleich mit der Damascener Rose von Ende April bis in den Juni hinein. Die Blüten öffnen sich, ebenso wie die der Rose, früh morgens bei Sonnenaufgang. Schon

Heinrich Heine sagte: „Düfte sind die Gefühle der Blumen“ Und keine versinnbildlicht das besser als die Königin der Blumen, die Rose. Vor allem der Duft der Damascener Rose ist sehr intensiv und betörend süßlich.

Im Gegensatz dazu duftet die Blüte der Zistrose gar nicht. Nur die Blätter haben einen etwas herben Kräuterduft, der sich am besten entfaltet, wenn man die getrockneten Blätter als Tee kocht. Dafür hat die Zistrose eine andere Besonderheit: ihr Harz, das Labdanum, war zu biblischen Zeiten bei den Hebräern und in Ägypten begehrt als sehr aromatisches Räucherwerk und fand Verwendung in Weihrauchmischungen, aber auch zur Heilmittelherstellung für Salben.

Wegen der damals umständlichen und manchmal auch abenteuerlichen Gewinnungsmethoden dieses Harzes war es sehr teuer: im Altertum jagte man beispielsweise Ziegen durch die wild wachsenden Zistrosensträucher und kämte das am Ziegenfell anhaftende klebrige Harz anschließend aus. Die graubehaarte, mediterrane Zistrose hat stark behaarte Zweige, ober- und unterseitig behaarte graugrüne Blätter und behaarte Kelchblätter an den Blütenknospen. Zistrose und Damascener Rose wachsen nebeneinander auf der Sonneninsel Zypern an den Berghängen des Troodosgebirges, auf einem sehr mineralstoffreichem Boden mit Kalk- und Silikatgestein.

Die Zistrose ist jedoch im Vergleich zur Damascener Rose sehr viel empfindlicher gegen Frost, aber andererseits wesentlich hitzebe-

ständig und verträgt auch Trockenheit. Das Harz in den Blättern und eine hohe Polyphenolkonzentration schützen die Pflanze auch vor großer Hitze und sogar Feuer. Ihre Wurzeln überstehen selbst Waldbrände. Wegen ihrer Kälteempfindlichkeit und wegen einem zistroseneigenen physikalischen Phänomen wird die Zistrose im Englischen ice-plant genannt, denn *Cistus incanus* ssp. *tauricus*, die graubehaarte Zistrose ist ein kleines Naturwunder: Geht man auf Zypern frühmorgens durch die Rosenfelder von Agros, stellt man fest, dass die Rosenblüten mit Tautropfen benetzt sind, da sich infolge der nächtlichen Strahlungsabkühlung die Feuchtigkeit aus der Luft auf die Pflanzen niedergelegt hat. Nicht so bei der Zistrose: hier ist die Pflanze mit kleinen Eiskristallen überzogen. Bei genauerer Betrachtung erkennt man, dass sich durch die starke Behaarung zwischen der Cistus-Pflanze und der Eiskristallschicht ein Luftpolster als Dämmschicht aufgebaut hat, sodass sich die Pflanze bezüglich ihrer hohen Kälteempfindlichkeit selbst schützen kann. Beim Gefrieren der Tautropfen wird außerdem Kristallisationsenergie frei, die als „Wärme & Frostschutz“ der Pflanze zur Verfügung steht.

Aber wie bilden sich die Eiskristalle an der Zistrose, wo doch die Rose und alle anderen Pflanzen nur mit feinen Wassertropfen benetzt sind und die Lufttemperatur überall gleich ist? Sowohl die Damascener Rose als auch die Zistrose sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und vor allem an sekundär-

en Pflanzenstoffen, insbesondere an Polyphenolen. Die Zistrose hat jedoch einen noch viel höheren Polyphenolgehalt als die Rose und eine Fülle von weiteren intensiven Wirkstoffen. Die *Cistus incanus* ssp. *tauricus*, die graubehaarte Zistrose des Mittelmeerraumes gilt inzwischen als die polyphenolreichste Pflanze überhaupt. Das hat die moderne wissenschaftliche Forschung inzwischen bestätigt.

Diese hohe Konzentration an Polyphenolen ist nicht nur in der Kräuterheilkunde für den Menschen wertvoll, sondern es ist auch für die Pflanze selbst von Vorteil, da sie dadurch so genannte Fressfeinde abwehren und sich gegen Umwelteinflüsse schützen kann. Es ist deshalb denkbar, dass durch die biochemischen Reaktionen der polyphenolhaltigen Harze der Pflanze über die Phenolsäuren, den sogenannten Gerbsäuren, die Kristallisation der Taugeuchte bewirkt wird, denn Gerbstoffe verändern bekanntlich andere Stoffe und deren Temperaturbeständigkeiten.

Rose und Zistrose als Tee oder Sud.

Während bei der Rose die Blütenblätter verwendet werden, sind es bei der Zistrose die grünen Blätter. Beiden Pflanzen gemeinsam ist bis heute eine hohe Stellung in der Naturheilkunde und die Anwendung sowohl als Tee /Aufguss oder Sud und als Tinktur.

Cistus Incanus galt in der griechischen Volks- und Klostermedizin als das Allheilmittel schlechthin. Der Zistrosentee war nicht nur im Altertum sehr beliebt, er wird auch heute wieder in der Naturheilkunde gern zur allgemeinen Stärkung der Abwehrkräfte, bei Erkältungen und bei Entgiftungs- und Entschlackungskuren empfohlen. Er eignet sich gut zur Unterstützung einer figurbewussten Ernährung. Die Zistrose wurde in den Zeiten der Vogel- und auch Schweinegrippe sogar in medizinischen Veröffentlichungen als wirkungsvoll die Therapie unterstützendes Mittel anerkennend erwähnt.

Der Zistrosen-Tee stärkt die Gesundheit von Herz- und Kreislauf und hat eine antioxidative Wirkung, darin sind sich Wissenschaft, Schulmedizin und Naturheilkunde einig. Der Polyphenolgehalt der Zistrose soll sogar deutlich (d.h. 3 x so viel) höher sein als bei Grüntee und Rotwein. Beim Zistrosentee kommt der aromatisch, herb-würzige Kräutergeschmack durch die Ferulasäure & Ellagsäure; diese gehören als so genannte Gerbsäuren zu den wertvollen Polyphenolsäuren. Lässt man den Tee länger ziehen, entwickeln sich auch die typischen Bitterstoffe. Die Polyphenole sind hitzestabil, ganz im Gegensatz zu den Vitaminen. Manche Polyphenole



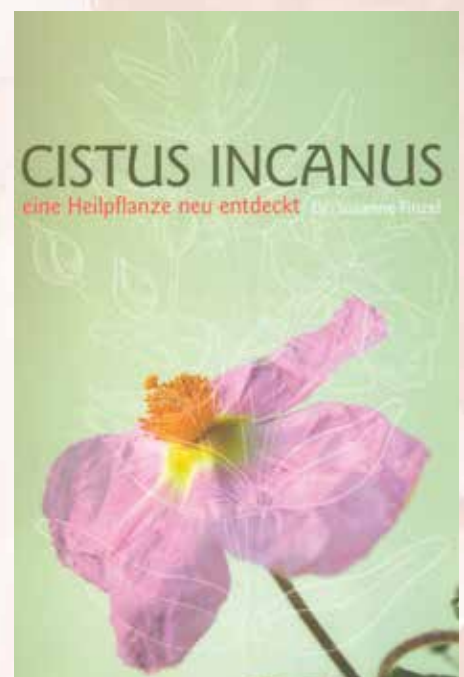
brauchen die Hitze sogar um Ihre Wirksamkeit voll zu entwickeln. Der Zistrosentee aus Zypern ist von ganz besonderer Qualität.

Die Qualität der Damascener Rosen von Agros an den Südosthängen des Troodosgebirges auf Zypern spiegelt sich auch im Rosentee wieder. Es zeichnet sich dabei besonders aus, dass hier keine unreifen Rosenknospen, sondern nur die voll ausgereiften und geöffneten Blüten von Hand geerntet werden. Der tägliche Ernteeinsatz bei Venus Rose, der Rosenfarm um das Bergdorf Agros, beginnt kurz nach Sonnenaufgang und ist bereits gegen 9 Uhr wieder beendet, noch bevor die Sonne zuviel Kraft entwickeln kann, da sonst die wertvollen ätherischen Anteile verloren gehen würden.

In diesem Tee sind die kostbaren, natürlichen Rosenwirkstoffe der Blütenblätter durch die Sonnenenergie bis zur Reife voll entwickelt und der Tee ist reich an Vitamin C, enthält die Vitamine A, E, B, K, P und die Mineralien Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Eisen, Phosphor und gesundheitsfördernden Eigenschaften durch die Flavonoide und die wertvollen Polyphenole. Seit der Antike werden neben der Schönheit und dem Duft auch die natürlichen Werkstoffeigenschaften der Damascener Rose mit vielseitigem Wirkungsspektrum als Heilmittel für Körper Geist & Seele des Menschen gepriesen. Die wohltuende Wirkung der Rose wird zur Steigerung der körperlichen & geistigen Entspannung genutzt. Allein schon der sanfte Rosengeruch lässt beim Einatmen des Duftes entspannen. Über die beruhigende und harmonisierende Wirkweise hinaus ist beim Rosentee auch eine inspirierende und sinnlich anregende, aphrodisierende Wirkung auf das Nervensystem bekannt.

Über den kontrolliert biologisch Rosenanbau auf Zypern und die Rosennaturkosmetik von Venus Rose Cosmetics haben wir bereits in der Rosenfascination Frühjahrsausgabe 2011 berichtet. Die hochwertigen Tees von Venus Rose sind in den Sorten: Rosentee (lose Blüten oder feingeschn. in Teebeuteln), Zistrosentee (lose Blätter), Teemischung Rose- Zistrose erhältlich. Für weitere Informationen zur Zistrose, vor allem über das Wirkungsspektrum empfehlen wir das Buch von Frau Dr. Finzel „*Cistus Incanus, eine Heilpflanze neu entdeckt*“ - und die vielseitigen Anwendungsbereiche.

Sowohl die Tees als auch das *Cistus Incanus*-Buch von Fr. Dr. Finzel sind zu beziehen über die Venus Rose Cosmetics



VitalVision GmbH in München,
Tel. 089-59918632, Fax: 089-59918631
mail info@venus-rose.de
Text: Karin Eicke Fotos: Chris N.Tolakis

