

# Inhalt

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b> .....                                | <b>3</b>  |
| <b>Die Zistrose – eine uralte Heilpflanze</b> ..... | <b>6</b>  |
| Geschichte und Volksmedizin .....                   | 11        |
| <b>Zur Botanik</b> .....                            | <b>17</b> |
| Standort, Verbreitung, Aussehen .....               | 17        |

## **Zistrose – ein Schatz für die Gesundheit**    **23**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Die wichtigsten Inhaltsstoffe<br/>und ihre Bedeutung</b> .....       | <b>24</b> |
| Die Biochemie der Pflanze .....                                         | 24        |
| Pflanzenbegleitstoffe – die Alleskönner<br>für unser Wohlbefinden ..... | 28        |
| Antioxidantien .....                                                    | 29        |
| Polyphenole .....                                                       | 31        |
| Polyphenole unter der Lupe .....                                        | 37        |

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Die Wirkung der Pflanze bei Krankheiten</b> ..... | <b>44</b> |
| 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 Schluss ..... 111**

#### **Verwendete Quellen und andere wichtige Studien .. 113**

#### **Buchquellen und Leseempfehlungen ..... 122**

#### **Register..... 124**