



DOSSIER · NATURSTOFF

Zistrose

Die Zistrose ist ein mediterraner Strauch; Studien am Menschen prüften Extrakte, Tee und Mundspülungen, mit Hinweisen auf Symptomlinderung bei Atemwegsinfekten.

239

STUDIEN
INSGESAMT

11

AM MENSCHEN

3

DAVON
KONTROLLIERT

14

AN TIEREN

61

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Zistrose auf einen Blick

Eine randomisierte kontrollierte Studie an Patienten mit Infektionen der oberen Atemwege fand unter einem Zistrose-Extrakt als Lutschtablette einen deutlicheren Rückgang der Beschwerden als unter Placebo ¹.

In derselben Studie sank das C-reaktive Protein in der Extraktgruppe ¹.

Eine randomisierte kontrollierte Studie fand für ein Kaugummi mit Extrakten aus *Cistus × incanus* und *Scutellaria lateriflora* weniger Zahnfleischbluten, Entzündung und Schmerz als unter Placebo ²; der Beitrag der Zistrose ist nicht zu trennen.

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit einer Mundspülung aus Cystus-Tee fand bei Mukositis, Mundschleimhaut und Verträglichkeit keinen Unterschied zur Salbeitee-Mundspülung ³.

Eine Pilotstudie ohne Vergleichsgruppe an gesunden Erwachsenen berichtete Veränderungen bei Blutfetten und Oxidationsmarkern nach Zistrose-Tee ⁴.

Zistrose: ausgewertet wurden 4 Studien am Menschen, darunter 3 randomisierte kontrollierte Studien und 0 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 280 Teilnehmer. Stand: 3. Oktober 2026.

1. Was ist Zistrose? Vorkommen, Herkunft und Formen

Die Zistrose (*Cistus*) ist ein Strauch aus dem Mittelmeerraum; für Tee und Präparate wird vor allem *Cistus incanus* (auch *Cistus creticus*) verwendet. Blätter und Zweige sind reich an Polyphenolen, und die Pflanze sondert ein duftendes Harz ab, das Labdanum.

Zistrosen wachsen an trockenen, sonnigen Hängen rund um das Mittelmeer, etwa in Griechenland, auf Kreta und in der Türkei. Verwendet werden die Blätter und jungen Triebe.

Im Handel sind getrocknetes Kraut für Tee, Extrakte, Lutschtabletten und Mundspülungen.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Tee aus Blättern und Trieben
- Extrakte, etwa als Lutschtablette
- Mundspülungen
- Mischpräparate mit Zistrose – die übrigen Bestandteile werden jeweils genannt

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Ökologie- und Pflanzenforschung an Zistrosen (Waldbrand, Boden, Keimung)

2. Wie wirkt Zistrose? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Mund, Zähne und Zahnfleisch	überwiegend kein Unterschied	gering	0 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 0 weitere	120
Erkältung und Atemwege	überwiegend verbessert	gering	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 0 weitere	160
Abwehr und Entzündung	überwiegend verbessert	gering	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 0 weitere	160
Weitere Messgrößen	nur Beobachtungsdaten	unklar	0 Metaanalysen · 0 kontrolliert · 1 weitere	0

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Zistrose, Mund, Zähne und Zahnfleisch: Studien am Menschen

Für Mund und Zahnfleisch ist das Bild gemischt: ein Mischpräparat war besser als Placebo ², eine Tee-Mundspülung nicht besser als Salbeitee ³. Eine randomisierte kontrollierte Studie an Erwachsenen mit Gingivitis fand Verbesserungen bei Zahnfleischbluten, Zahnfleischartzündung, Mundgesundheit, Schmerz und Krankheitsschwere für ein Kaugummi mit Extrakten aus Cistus x incanus und Scutellaria lateriflora gegenüber einem Placebo-Kaugummi ²; da die Mischung zwei Pflanzen enthält, lässt sich der Beitrag der Zistrose nicht trennen. Die Beweiskraft ist gering: Es liegen nur zwei kontrollierte Studien mit insgesamt 120 Teilnehmern vor, keine Metaanalyse, und die untersuchten Formen sind ein Mischpräparat-Kaugummi und eine Mundspülung aus Tee, nicht der Tee als Getränk. Offen bleibt, ob die Zistrose allein – etwa als Tee aus Cistus incanus oder Cistus creticus – einen Nutzen für Mund und Zahnfleisch hat.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Di et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	Kaugummi mit Cistus x incanus und Scutellaria lateriflora Extrakten; zwei Kaugummis täglich; 3 Monate; gegen Placebo-I
³ Ebert et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	Cystus®-Tee (Naturprodukte Dr. Pandalis) als Mundspülung; tägliche Mundspülung während der Therapie; gegen Salbeite

Zistrose, Erkältung und Atemwege: Studien am Menschen

In einer randomisierten kontrollierten Studie mit 160 Patienten mit Infektionen der oberen Atemwege gingen die Beschwerden unter einem Extrakt der Zistrose deutlicher zurück als unter Placebo ¹. Untersucht wurde die Form Extrakt, etwa als Lutschtablette. Die Beweiskraft ist gering, da nur eine kontrollierte Studie vorliegt; Angaben zur untersuchten Art und zur Dauer der Anwendung sind offen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH	ERGEBNIS
¹ Kalus et al. 2009	randomisiert kontrolliert · 160 Teilnehmer	Cistus-Extrakt CYSTUS052; gegen Placebo	Score subjektiver Symptome: verbessert (decreased significantly)

Zistrose, Abwehr und Entzündung: Studien am Menschen

In einer randomisierten kontrollierten Studie an 160 Patienten mit Infektionen der oberen Atemwege sank das C-reaktive Protein in der Gruppe mit Cistus-Extrakt; einen Vergleich mit Placebo nennt die Zusammenfassung nicht ¹. Untersucht wurde ein Extrakt der Zistrose, nicht der Tee aus Blättern und Trieben. Die Beweiskraft ist gering, da nur diese eine kontrollierte Studie vorliegt; Angaben zur Herstellerfinanzierung fehlen. Weitere kontrollierte Studien zu Abwehr und Entzündung, auch zu anderen Zubereitungen wie Tee oder Mundspülungen, stehen aus.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH	ERGEBNIS
¹ Kalus et al. 2009	randomisiert kontrolliert · 160 Teilnehmer	Cistus-Extrakt CYSTUS052; gegen Placebo	C-reaktives Protein: verbessert (decreased significantly)

Zistrose: weitere Messgrößen in Studien

Für die Zistrose als Tee aus Blättern und Trieben (Cistus incanus) fand eine Studie an gesunden Erwachsenen Verbesserungen bei HDL-Cholesterin, Triglyceriden, Malondialdehyd und Advanced oxidation protein products ⁴. Es handelte sich um eine Pilotstudie ohne Vergleichsgruppe mit Messungen vor und nach der Anwendung ⁴. Die Beweiskraft ist damit unklar, da keine kontrollierten oder randomisierten Studien zu diesen Messgrößen vorliegen. Offen bleibt, ob sich die beobachteten Veränderungen in kontrollierten Studien bestätigen lassen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH	ERGEBNIS
⁴ Kuchta et al. 2021	Studie · 24 Teilnehmer	Cistus incanus Kräutertee (Infusion); 12 Wochen; gegen kein Vergleich (Pilotstudie, vor/nach)	HDL-Cholesterin: verbessert (D4%, p = 0.

4. Wie wird Zistrose dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien untersuchten einen Cistus-Extrakt als Lutschtablette bei Atemwegsinfekten ¹, ein Kaugummi mit Extrakten aus Cistus x incanus und Scutellaria lateriflora bei Gingivitis ² sowie eine Mundspülung aus Cystus-Tee bei Patienten mit Kopf-Hals-Tumor unter Radio(chemo)therapie ³. In einer Pilotstudie wurde Tee aus Blättern und Trieben von Cistus incanus als Getränk geprüft ⁴. Die Dosen und Anwendungsdauern zeigt die Tabelle.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Kaugummi mit Cistus x incanus und Scutellaria lateriflora Extrakten	zwei Kaugummis täglich	3 Monate	²
Cystus®-Tee (Naturprodukte Dr. Pandalis) als Mundspülung	—	tägliche Mundspülung während der Therapie	³

5. Ist Zistrose sicher? Nebenwirkungen in Studien

In der Studie mit der Mundspülung aus Cystus-Tee wurde der Tee gut vertragen, ohne signifikante Unterschiede zur Vergleichsspülung ³. In der Studie zum Kaugummi mit Cistus x incanus und Scutellaria lateriflora wurde die Verträglichkeit untersucht, aber nicht berichtet ². Einzelheiten zu berichteten Nebenwirkungen zeigt die Tabelle.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
² Di et al. 2024	Verträglichkeit wurde untersucht, aber nicht berichtet
³ Ebert et al. 2021	Verträglichkeit des Tees ohne signifikante Unterschiede, gut vertragen

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Zu Lutschtablette, Kaugummi und Mundspülung liegt je nur eine kontrollierte Studie vor, zum Tee als Getränk keine.
- Der Beitrag der Zistrose in Mischpräparaten lässt sich nicht von den übrigen Bestandteilen trennen.
- Angaben zur untersuchten Art und zur Anwendungsdauer fehlen in mehreren Studien.
- Angaben zur Herstellerfinanzierung fehlen.
- Für Blutfette und Oxidationsmarker gibt es nur eine Pilotstudie ohne Vergleichsgruppe.

7. Fazit: Was über Zistrose gesichert ist

Die Zistrose wird als Tee, Extrakt, Mundspülung und in Mischpräparaten untersucht. Am Menschen zeigen eine randomisierte kontrollierte Studie bei Infektionen der oberen Atemwege eine Verbesserung des Symptomscore und einen Rückgang des C-reaktiven Proteins unter einem Extrakt als Lutschtablette ¹. Bei Zahnfleischentzündung war ein Kaugummi mit Zistrose und Scutellaria lateriflora in einer randomisierten kontrollierten Studie besser als Placebo, der Anteil der Zistrose bleibt offen ². Eine Mundspülung aus Cystus-Tee zeigte bei Mukositis, Mundschleimhaut und Verträglichkeit keinen Unterschied zur Salbeitee-Mundspülung ³.

Die Beweiskraft ist durchweg gering: Es gibt keine Metaanalyse, und die meisten Ergebnisse stammen aus einzelnen kontrollierten Studien mit kleinen Gruppen.

Häufige Fragen

Wie gut ist Zistrose am Menschen untersucht?

Zistrose: ausgewertet wurden 4 Studien am Menschen, darunter 3 randomisierte kontrollierte Studien und 0 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 280 Teilnehmer. Stand: 3. Oktober 2026.

Was bringt Zistrose bei Mund, Zähne und Zahnfleisch? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 kontrollierte Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 120 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ²³

Was bringt Zistrose bei Erkältung und Atemwege? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 160 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ¹

Was bringt Zistrose bei Abwehr und Entzündung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 160 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ¹

Wogegen wurde die Zistrose in Studien am Menschen untersucht?

Untersucht wurden Infektionen der oberen Atemwege, Gingivitis sowie die Mundschleimhaut bei Patienten mit Kopf-Hals-Tumor unter Radio(chemo)therapie. Eine randomisierte kontrollierte Studie fand eine Verbesserung des Symptomscore und einen Rückgang des C-reaktiven Proteins unter einem Extrakt als Lutschtablette ¹.

Wie stark ist die Beweiskraft der Studien zur Zistrose?

Die Beweiskraft ist gering. Es liegen nur einzelne kontrollierte Studien mit kleinen Gruppen vor, und es gibt keine Metaanalyse. Zu mehreren Formen und Messgrößen fehlen kontrollierte Studien.

Welche Zubereitungen wurden in den Studien verwendet?

Geprüft wurden ein Cistus-Extrakt als Lutschtablette ¹, ein Kaugummi mit Extrakten aus Cistus × incanus und Scutellaria lateriflora ², eine Mundspülung aus Cystus-Tee ³ und in einer Pilotstudie Tee aus Blättern und Trieben von Cistus incanus als Getränk ⁴. Die Dosen zeigt die Tabelle.

Was ist über die Verträglichkeit bekannt?

In der Studie mit der Mundspülung aus Cystus-Tee wurde der Tee gut vertragen, ohne signifikante Unterschiede zur Vergleichsspülung ³. In der Studie zum Kaugummi mit Cistus × incanus und Scutellaria lateriflora wurde die Verträglichkeit untersucht, aber nicht berichtet ². Einzelheiten zeigt die Tabelle.

Lässt sich aus den Studien ein Nutzen der Zistrose allein ableiten?

Für den Extrakt als Lutschtablette bei Infektionen der oberen Atemwege berichtet eine randomisierte kontrollierte Studie Verbesserungen ¹. Bei dem Kaugummi mit Cistus × incanus und Scutellaria lateriflora lässt sich der Beitrag der Zistrose nicht von dem der zweiten Pflanze trennen ². Ob die Zistrose allein – etwa als Tee – einen Nutzen hat, ist offen.

Quellen

- 1** Cistus incanus (CYSTUS052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study
Kalus U, Grigorov A, Kadecki O, Jansen JP, Kiesewetter H, Radtke H · 2009
- 2** Efficacy and Tolerability of a Scutellaria lateriflora L. and Cistus × incanus L.-Based Chewing Gum on the Symptoms of Gingivitis: A Monocentric, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial
Di Minno A, Ullah H, De Lellis LF, Buccato DG, Baldi A, Cuomo P et al. · 2024
- 3** Results of a randomized controlled phase III trial: efficacy of polyphenol-containing cystus® tea mouthwash solution for the reduction of mucositis in head and neck cancer patients undergoing external beam radiotherapy
Ebert N, Kensche A, Löck S, Hadiwikarta WW, Hänsch A, Dörr W et al. · 2021
- 4** The effect of Cistus incanus herbal tea supplementation on oxidative stress markers and lipid profile in healthy adults
Kuchta A, Konopacka A, Waleron K, Viapiana A, Wesolowski M, Dąbkowski K et al. · 2021

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/zistrose/ · Stand 2026-10-15