



Küssen unterm Mistelzweig – woher kommt der Brauch?

Er geht auf die Legende vom nordischen Gott Baldur zurück: Nachdem er von einem Pfeil aus Mistelholz tödlich getroffen worden war, erweckte seine Mutter, die Göttin Frigga, ihn unter einer Mistel zum Leben. Voller Freude darüber küsste sie jeden, der ihr begegnete.



Sanfte Hilfe aus der Natur

Heilwunder Mistel

Wie die Pflanze bei Gelenkbeschwerden und sogar im Kampf gegen den Krebs wirkt

Mitten im Winter trägt sie ihre Früchte, hoch oben in den Baumwipfeln. Die Mistel – im Dezember haben die Zweige ihren großen Auftritt als Glücksbringer. Und ganzjährig wird sie in der Alternativmedizin als Heilpflanze eingesetzt. Wie wirksam ist der Mistelextrakt wirklich?

In Deutschland ist die Mistel heute eines der am häufigsten angewandten naturheilkundlichen Krebsmittel. Etwa jede zweite Brustkrebspatientin lässt sich ergänzend zu Chemotherapie oder

Im besten Fall wird der Tumor zerstört

Bestrahlung mit Mistelpräparaten behandeln. Denn mehr als 100 Studien haben gezeigt: Die Pflanze stärkt das Immunsystem und damit die körpereigenen Killerzellen. Die Extrakte aus Blättern, Stängeln und Beeren enthalten sogenannte Mistlektine und Viscotoxine. Diese greifen den Tumor an und können ihn bestenfalls sogar zerstören.



Mistel-Injektionen haben sich nicht nur in der Krebstherapie bewährt

ren. Zudem vertragen Patientinnen, die sich für eine Misteltherapie entschieden haben, die Chemotherapie und Bestrahlung besser. Sie leiden zudem seltener unter Appetit- und Antriebslosigkeit, fühlen sich leistungsfähiger und haben weniger Angst. Auf Anfrage übernehmen viele Kassen die Kosten einer Misteltherapie.

Die immergrüne Pflanze wird nicht nur gegen Krebs eingesetzt, sondern auch bei Bluthochdruck. Wer seinen Bluthochdruck mit Medikamenten behandelt, sollte vor Beginn einer Misteltherapie mit seinem Arzt sprechen. Setzen Sie auf keinen Fall Medikamente eigenmächtig ab. Achtung: Die Mistel enthält schwach giftige Stoffe, die sie im heißen Wasser absondert. Da sich diese Substanzen aber

im kalten Wasser nicht auflösen, ist der Kaltauszug ungiftig. Um diesen zuzubereiten, zwei Esslöffel getrocknetes Mistelkraut in 1 Liter kaltem Wasser ansetzen, 10 Stunden ziehen lassen, anschließend abseihen. Täglich 2 Tassen trinken.

Dieser Kaltauszug kann auch als Umschlag zur Linderung von Gelenkbeschwerden wie Arthrose verwendet werden. Beim Gelenkver-

Die Heilpflanze macht Gelenke wieder beweglich

schleiß wirkt die Mistel jedoch effektiver, wenn sie vom Arzt in den Bereich des betroffenen Gelenks gespritzt wird. „Die über 1000 Wirkstoffe der Mistel bewirken lokale Entzündungsreaktionen, die zu einer Aktivierung des Reparatursystems im Bindegewebe des Knorpels führen“, erklärt der Orthopäde Dr. Jürgen Zell aus Saarbrücken. Schon nach den ersten zwei bis drei Behandlungen lassen bei vielen Patienten die Schmerzen spürbar nach, die Beweglichkeit des Gelenks kehrt zurück. Dieser Effekt hält auch nach der Behandlung an. „Und außer sehr seltenen allergischen Reaktionen sind praktisch keine Nebenwirkungen zu befürchten“, berichtet Dr. Zell.

Brustkrebs: So half mir die Misteltherapie

■ Die Diagnose Brustkrebs veränderte ihr Leben! „Mein Arzt fand eine Zyste in der Brust. Eigentlich harmlos. Ich sollte ins



Krankenhaus, um sie operieren zu lassen“, erzählt die Münchner Drehbuchautorin Andrea Sixt (57, Foto). „Dann der Schock: Es war Krebs, der schon in der ganzen linken Brust gestreut hatte. Man musste mir einen Busen entfernen. Aber ich war doch erst 37!“ Doch Andrea Sixt hat den Krebs besiegt – auch dank der Heilkraft der Mistel. „Nach der OP begann ich eine homöopathische Behandlung in Kombination mit einer Misteltherapie, dann kramelte ich mein Leben um, integrierte Yoga in meinen Tagesablauf, stellte meine Ernährung um und trennte mich von allem, was mir nicht guttat.“ Heute gilt sie als geheilt. „Doch die Gefahr eines Rückfalls ist immer da. Deshalb versuche ich folgende drei Sätze immer mit Ja beantworten zu können: Ich liebe, was ich tue. Ich liebe, wo ich bin. Und ich liebe, mit wem ich bin.“ In ihrem Buch „Noch einmal lieben“ (Herder Verlag, 12 Euro) schreibt sie über ihren Umgang mit der Krankheit.

THEMA: KRÄUTER

Xenien Mehr als nur ein Glücksbringer – welche Heilkraft hat die Mistel?

DO 31.12. arte 8.25 Uhr