

Die Mistel - *Viscum album*

Donnerbesen, Hexenbesen, Druidenfuß

Familie: Sandelholzgewächse
Gattung: Misteln
Art: Weißbeerige Mistel

Die Mistel ist ein immergrüner Halb-
schmarotzer, welcher auf Laubbäu-
men, Kiefern und Tannen zu finden
ist. Er sitzt auf den Ästen und entzieht
den Bäumen Wasser und darin gelöste
Mineralsalze aus deren Holz. Um-
so älter sie werden, umso rundere Bü-
sche werden es.

Die Blütezeit reicht von Mitte Janu-
ar bis Anfang April. Die Weißbeerige
Mistel ist zweihäusig getrenntge-
schlechtlich. Von der Blüte bis zur Reife
der Beeren in der Adventszeit verge-
hen circa neun Monate. Die weißen,
etwas durchscheinenden, einsami-
gen, runden Beeren haben ca. 1 cm
Durchmesser. Die 5-6 Millimeter lan-
gen Samen sind von einem weißen,
zähen, klebrigen Fruchtfleisch um-
hüllt. In einem einzelnen Samen bil-
den sich bis zu drei grüne Embryonen
aus. Die Samen keimen am Licht und
werden über die Vögel verbreitet. In
den Monaten November und Dezem-
ber und dann erst wieder im März
und April erntet man die Mistel.

Inhaltsstoffe

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind die

Die Misteln werden kurz vor Weihnachten oder im Frühling geerntet und ein Jahr zum Trocknen aufgehängt

Lektine. Außerdem enthält die Mistel
Acetylcholin, Alkaloide, Asparagin,
Bitterstoffe, Cholin, Harz, Histamin,
Inosit, Oleanolsäure, Pyridin, Saponi-
ne, Schleimstoffe, Tyramin, Viscalbin,
Viscin, Viscotoxin, Xanthophyll und
Zink. Besonders interessant sind die
Mistellektine. Im Winter ist der Lek-
tingehalt am höchsten. Lektine behin-
dern das Wachstum von Krebszellen
oder töten diese ab und sie beeinflus-
sen das Immunsystem. Zu unterschei-
den sind drei verschiedene Arten von
Mistellektinen, wobei die enthaltene
Menge an Lektinen von Wirtsbaum
zu Wirtsbaum und mit der Jahreszeit
schwankt. Kiefernmisteln haben den
geringsten Lektinegehalt. Besonders
reich an Lektinen sind die Eichen-,
Pappel-, Linden- und Eschenmisteln.

Die Mistel in der Volkshelkunde

Der Druidenfuß wurde früher von
den Druiden für allerlei Zauber und
Medizin verwendet. Die ältesten Auf-
zeichnungen reichen bis in das fünfte
Jahrhundert vor Christus.

Asterix schöpft seine übermensch-
liche Kraft aus dem Zaubersaft
des Dorf-Druiden Miraculix. Miracu-
lix schneidet in der Vollmondnacht
mit einer goldenen Sichel die Mis-
teln von den Bäumen. Daraus braut
er den Zaubersaft, der jeden unbe-



Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany

siegbar macht. Die Mistel ist eine ur-
alte Zauber- und Heilpflanze, die be-
reits von den keltischen Priestern, den
Druiden, geschnitten und als Allheil-
mittel verwendet wurde. Sie galt als
Mittel gegen Epilepsie, Hysterie und
Dämonen. Besonders in England wird
noch der jahrhundertealte Brauch ge-
pflegt, an Weihnachten die Wohnun-
gen mit Misteln zu schmücken. Ein
heidnischer Brauch, der auch im Chris-
tentum Einzug gehalten hat. Im Tiro-
ler Oberland sagt man, dass auf den
Bäumen, wo die Misteln sind, sich die
Hexen verstecken.

Pfarrer Kneipp verwendete die Mistel
als kreislaufunterstützendes Mittel.
Hildegard von Bingen stellte daraus
einen sogenannten „Mistelschleim“
gegen Leberleiden her. Auch Hip-
pokrates verwendete die Mistel zu
Heilzwecken, im Besonderen gegen
Schwindel und Epilepsie. Die Mistel
wird auch in der Krebstherapie ein-
gesetzt, hier wird den Patienten ein



wässriger Auszug aus Misteln injiziert. Tees oder Tropfen helfen nicht, da die Lektine durch die Magensäure zerstört werden. Diese Therapie geht auf Rudolf Steiner zurück, der die Mistel als Krebsheilmittel empfahl. Er zieht den Vergleich zwischen dem Tumor als Schmarotzer und der Mistel als Halbschmarotzer und leitet so anthroposophisch die Wirkung der Mistel her.

Hier ist es auch wichtig zu beachten, von welchem Baum die Misteln stammen, den je nachdem ist die Wirkung unterschiedlich. Die Wirkung der herkömmlichen Krebstherapie kann dadurch oft verbessert und Nebenwirkungen der Chemotherapie gemindert werden. Dafür sind die enthaltenen Mistellektine zuständig. Außerdem werden die Stimmung und der Schlaf verbessert und der Appetit erhöht. Hierzu gibt es auch schon einige Studien, welche das bestätigen. Bei allen möglichen inneren Entzündungen wirkt eine Salbe aus Apfelmistel Wunder. In dieser macht sich auch ein bisschen Lärchenpech gut.

Bei Krämpfen, Epilepsie, zu hohem und zu niedrigem Blutdruck, Konzentrationsschwäche und Zuckerkrankheit hat sich die Mistel bewährt. Ihre krampflösenden Eigenschaften helfen auch bei Asthma. Misteltee verbessert auch Verdauung und Stoffwechsel. Durch die Stoffwechsel-Wirkung hilft die Mistel gegen rheumatische Beschwerden. Hier kann man äußerlich Mistelumschläge anwenden. Um-



Der Halbschmarotzer ist oft auf Föhren zu finden

Fotos: Michaela Thöni-Kohler

schläge mit kalt ausgezogenem Misteltee können auch gegen Ekzeme, Arthrose und Krampfadern helfen.

In den Wechseljahren kann die Mistel die Wechseljahrsbeschwerden lindern. Gegen Menstruationsbeschwerden hilft sie auch.

Räuchern mit der Mistel

Mit dem Rauch der Mistel können wir einen Blick auf unsere Seele werfen. Sie gehört zu den Räucherpflanzen der Los-Tage, mit denen man in den Raunächten über das Schicksal

orakelte. Mit der Mistel können wir neue Kraft schöpfen. Dabei steigert sie auch unsere Abwehrkräfte und hilft in Schutzräucherungen vor negativen Energien und schlecht gelaunten Menschen.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

■ Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com

Rezept

Mistel-Tee gegen Bluthochdruck

25 g Mistelkraut
15 g Weißdornblüten und -blätter
10 g Melissenblätter
25 g Baldrianwurzel
Alle Zutaten mischen. Einen Teelöffel der Mischung am besten über Nacht kalt ansetzen. Anschließend abfiltrieren.

Bei Bedarf morgens und abends eine Tasse trinken.

Mistel-Tinktur

Misteln mit 40% Alkohol übergießen und im geschlossenen Glas mind. 4 Wochen, besser übers Jahr ausziehen lassen und im Frühling Mistelbeeren hinzufügen. Dann abseihen und abfüllen. Tröpfchenweise einnehmen.

Mistel-Wein

10 g Mistelkraut, 500 ml Rotwein, 50 g Honig, ½ TL Kardamom, ½ TL Gewürznelken, ½ Vanilleschote
Vanilleschote aufschneiden und Ge-

würze anquetschen. Zutaten in ein Schraubglas geben und mit Wein auffüllen. Etwa 3 Wochen ziehen lassen. Anschließend abseihen. Bei Bedarf 1-2 Schnapsgläser täglich trinken. Dieser Wein stärkt das Immunsystem.

Mistel-Salbe gegen Erfrierungen nach Maria Treben

50 g Mistel-Beeren und 150 g Schweinefett kalt zu einer Salbe verrühren.