

Nachweislich romantisch: Der Kuss unterm Mistelzweig

Zauberhafte Mistel – nicht nur zur Weihnachtszeit.

Sie fasziniert die Menschen seit Jahrhunderten: Die Mistel kümmert sich nicht um Licht und Schwerkraft, bildet keine Wurzeln aus, trägt Früchte mitten im Winter und beschert zur Weihnachtszeit manch überraschenden Kuss. Doch die „eigensinnige“ Pflanze kann noch mehr: Als ergänzende Therapie bei Krebs lindert sie viele Beschwerden und verhilft so zu mehr Vitalität und Lebensqualität.



Unverkennbar sind die Zeichen der nahenden Weihnachtszeit: Zimt und Glühwein duften, Kerzen leuchten, „Ho-ho-hos“ erklingen – und nicht zuletzt verführen grüne Mistelbüsche zum „Kuss unterm Mistelzweig“. Doch woher kommt dieser romantische Brauch?

Viele Geschichten ranken sich um den Kuss unter der Mistel, doch allseits bekannt wurde er erst durch die Literatur der viktorianischen Zeit. Damals bot der Brauch eine willkommene Möglichkeit, ungestraft der Liebsten näherzukommen. Für jeden Kuss wurde eine der weißen Beeren gepflückt, bis der Zweig beerenlos war – dann war es auch mit dem Küssen vorbei. Heute wird diese Tradition passend zum Fest der Liebe fortgeführt.

Die Mistel als Heilpflanze

Ihre ungewöhnliche Blüte- und Fruchtzeit ist nur eine der Besonderheiten der Mistelpflanze. Tatsächlich geht die Bedeutung der Mistel weit über romantisches Brauchtum und keltische Überlieferungen hinaus. Da sie schon seit Jahrhunderten als Heilpflanze eingesetzt wird, ist es nicht erstaunlich, dass sie auch wissenschaftlich intensiv erforscht worden ist und ihre Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegt werden konnte. Heute wird sie unter anderem zur Unterstützung des Kreislaufs und bei Gelenkerkrankungen eingesetzt. Den höchsten Stellenwert besitzt sie aber in der begleitenden Krebstherapie, wo mehr als 150 klinische Studien ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit belegen.

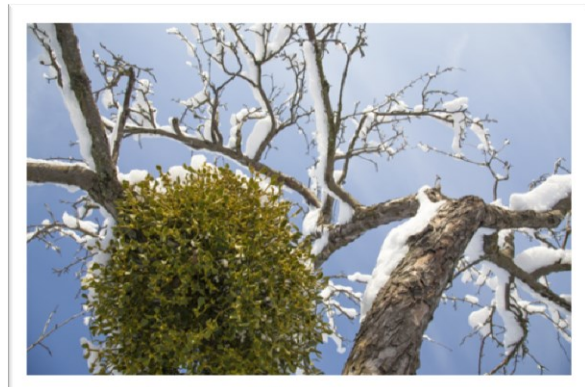
Zuverlässige Begleiterin in der Krebstherapie

Eine aktuelle Umfrage besagt, dass 75 Prozent der deutschen Bevölkerung neben der konventionellen, schulmedizinischen Behandlung ihrer Krankheit noch ergänzende (komplementäre) Behandlungsmaßnahmen wünscht¹.

Als ergänzende Maßnahme kann die Misteltherapie in jedem Stadium einer onkologischen Erkrankung die Lebensqualität verbessern, wenn die Krankheit selbst oder Nebenwirkungen von Standardtherapien (Operation, Chemo- und Strahlentherapie) die Patienten stark einschränken. Eine Misteltherapie lindert die häufigsten Beschwerden wie das Müdigkeits- und Erschöpfungssyndrom (Cancer-Related Fatigue) und verbessert depressive Verstimmungen. Für die Misteltherapie wird der Extrakt der weißbeerigen Mistel (*Viscum album*) unter die Haut gespritzt. Die Anwendung erfolgt in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt. Falls gewünscht, kann der Patient – nach Anleitung durch den Arzt – die Therapie auch zu Hause selbstständig fortsetzen, da sie sich gut in den Alltag einbinden lässt.

Als wichtiges Qualitätsmerkmal der Misteltherapie gilt übrigens der Gesamtextrakt als Wirkstoff, da dieser nachweislich eine höhere therapeutische Wirkung besitzt als isolierte Inhaltsstoffe der Mistel. Der Gesamtextrakt erfasst das gesamte jahreszeitlich unterschiedliche Inhalts- und Wirkspektrum der Mistel, wenn die Mistelernte zu jeder Jahreszeit erfolgt.

Empfohlen wird die Mistel als Begleittherapie bei allen Tumorerkrankungen. Durch die Therapie erfahren die Betroffenen eine Besserung und Stabilisierung ihres Allgemeinbefindens und der Lebensqualität. Indem sich auch Appetit und Verdauung, Schlaf und Temperatur normalisieren, gewinnen Krebspatienten wieder Kraft für ihren Alltag und die aktive Bewältigung ihrer Krankheit. Vom Kuss unterm Mistelzweig bis zur Verbündeten in der integrativen Krebstherapie ist die Mistel eine Pflanze mit Geschichte, Wirkung und großem Wert für den Menschen.



Wirkung

Was ein Kuss unterm Mistelzweig bewirkt, ist nicht erwiesen. Aber dass die Misteltherapie Krebspatienten zu mehr Lebensqualität verhilft, ist durch Studien belegt. Und wer sich vitaler fühlt, kann sich auch besser um sich selbst kümmern.

Verträglichkeit

Mehr als 150 Studien wurden zur Misteltherapie durchgeführt. Einige Ergebnisse: Die Misteltherapie kann die Verträglichkeit von Standardtherapien wie Chemotherapie und Bestrahlung, verbessern, sie reguliert die Körpertemperatur, unterstützt den normalen Schlafrhythmus und lindert Übelkeit.

¹ Repräsentative Studie des Meinungsforschungsinstituts Kantar TNS im Auftrag der DHU bei 1.050 Deutschen zwischen 16 und 64 Jahren (April 2018)