

MATERIA-MEDICA
PFLANZENMEDIZIN IM
JAHRESKREIS

Mistel

VISCUM ALBUM

viscum ist latein für Vogelleim
oder klebrig und bezieht sich auf
die Beeren



**ANDERE
VOLKSNAMEN:**

Hexenkraut, Druidenzweig,
Donnerbesen, Wintersegen,
Vogelmist, Geißblatt





Mistel

STECKBRIEF

Familie: Sandelholzgewächse (Santalaceae)

Herkunft: Europa, Kleinasien

Liebster Standort:

auf Laub- und Nadelbäumen (besonders Apfel, Pappel, Weide, Tanne)

Verwendete Pflanzenteile: Blätter und junge Zweigspitzen

Erntezeit: Winter (gut zugänglich, da Bäume keine Blätter haben)

Giftig: Beeren - JA

Essbar: Nein

WICHTIGSTE INHALTSSTOFFE:

- Eiweißstoffe & Peptide: Mistellektine, Viscotoxine, Quercetin, Kaempferol, Kaffeesäure, Chlorogensäure, p-Cumarsäure, Lignane (u. a. Visanol), Oleanolsäure, Betulinsäure, Triterpensaponine, Harze, Bitterstoffe, Gummiartige Polysaccharide, geringe ätherische Öle

DIE MISTEL IN DER KELTISCHEN TRADITION

Für die Kelten war die Mistel eine der heiligsten Pflanzen überhaupt – eine Pflanze, die zwischen Himmel und Erde schwebt.

Da sie keine Wurzeln in der Erde hat und stattdessen hoch oben in den Ästen wächst, galt sie als Himmelskind: ein Gewächs, das weder der Erde noch dem Himmel ganz gehört, sondern beide Welten miteinander verbindet. Die Druiden sahen in ihr eine Pflanze, die vom Licht berührt wurde. Alles, was dem Boden enthoben war, besaß in ihrer Vorstellung eine besondere Reinheit und spirituelle Kraft. Die Mistel wurde deshalb als Zeichen des Göttlichen, des Schutzes und der Magie verehrt.

Die goldene Sichel

Die Ernte der Mistel war ein ritueller Akt. In alten Texten wird beschrieben, dass der Druide sie mit einer goldenen Sichel schnitt – nicht, weil Gold besonders praktisch gewesen wäre, sondern weil Gold als metallgewordenes Sonnenlicht galt. Mit der goldenen Sichel wurde sichergestellt, dass die Mistel nicht durch Eisen berührt wurde (Eisen galt als störend für heilige Kräfte) und dass der Erntevorgang selbst ein heiliges Ritual war. Darunter hielten weiße Tücher die Pflanze auf, damit sie nicht den Boden berührte. Das wäre für die Kelten ein Verlust ihrer himmlischen Kraft gewesen.



Mistel

WEITERE WISSENSCHÄTZE



VERWECHSLUNGEN:

Es gibt kaum ein Gewächs, das mit der Mistel verwechselt werden kann. Von weitem könnte man:

- **Baumbruten / Hexenbesen (z. B. am Birnbaum, Ahorn oder an Kiefern) dafür halten.** Das sind wirre, nestartige Verzweigungen, die durch Pilze oder Milben entstehen. Sie sind braun und unregelmäßig, nicht kugelig und nicht immergrün.

KONTRAINDIKATION:

- Schwangerschaft & Stillzeit
- niedriger Blutdruck
- bei Herzrhythmusstörungen nur in Absprache
- bei Autoimmunerkrankungen
- Vorsicht: Beeren auf keinen Fall innerlich verwenden - sehr giftig

Bei Kindern: Überhaupt keine innerliche Anwendung!

ANWENDUNG:

- **Mistel wird v. a. in der komplementären Krebstherapie eingesetzt (Injektionspräparate).**
 - Diese Anwendungen gehören unbedingt in ärztliche Hände.
- **In der klassischen Phytotherapie spielt sie weiterhin eine Rolle als Kaltauszug bei:**
 - mildem Bluthochdruck
 - Herz-Kreislauf-Schwäche
 - Schlafstörungen
 - nervöser Unruhe
 - Wechseljahrsbeschwerden



Botanische Beschreibung

MISTEL



Kugeliger, lockerer Busch 20–60 cm groß, an Zweigen “hängend”



Blätter: Ledrig, immergrün, gegenständig, elliptisch



Blüten: Sehr klein, gelblich-grün; zweihäusig (männliche & weibliche Pflanzen)



Früchte: Weiße, kugelige, stark klebrige Beeren (Winter – meist ab November sichtbar)



Die Mistel verwurzelt sich nicht im Boden, sondern verankert sich mit speziellen Saugwurzeln (Haustorien) direkt im Ast ihres Wirtsbaumes und entnimmt dort Wasser und Mineralstoffe.



Durften Misteln früher nicht geschnitten werden?

Ja – es gab historische Schutzzeiten und regionale Verbote. Vor allem im 19. und frühen 20. Jahrhundert wurde die Mistel in manchen Regionen unter Schutz gestellt, weil man befürchtete, dass sie zu stark gesammelt würde.

Besonders betroffen waren:

1. Alte Streuobstwiesen
2. Kirsch- und Apfelbäume
3. Regionen mit traditioneller Kräuterheilkunde
4. Damals galt die Mistel als heilkräftige Winterpflanze, und man sammelte sie viel für Apotheken, Volksmedizin und Brauchtum.
5. Um Übernutzung zu vermeiden, wurde sie mancherorts zeitweise geschützt oder das Sammeln stark eingeschränkt.

Naturschutz heute:

Die Mistel steht heute nicht bundesweit unter Schutz, aber:

- In einigen Bundesländern und Naturschutzgebieten galt oder gilt ein regionales Schnittverbot, um Altbäume und ihr Gleichgewicht zu erhalten.
- Auch in Privatwäldern und Obstwiesen durfte/darf ohne Erlaubnis nicht geschnitten werden.

Dieser Schutz diente weniger der Mistel selbst, sondern v. a.:

- dem Schutz der Bäume
- dem Erhalt alter Streuobstkulturen
- dem Erhalt des ökologischen Gleichgewichtes

Zubereitungen mit der Mistel

Wichtig: Mistel wird immer als Kaltauszug bereitet, da Hitze die Wirkstoffe verändert.

Mistel-Kaltauszug (klassisch)

- 1 TL geschnittene Mistel pro 250 ml kaltem Wasser
- über Nacht ziehen lassen
- morgens abseihen



Wirkt mild, regulierend, beruhigend und kann über mehrere Wochen getrunken werden.

Aber: Nur nach Rücksprache bei Herzproblemen oder niedrigem Blutdruck.

Weitere traditionelle Anwendungen

- Mistelöl (für Einreibungen, bei Muskelverspannungen, als Herzöl)
- Misteltinktur (sehr selten, da Dosierung komplex)
- Mistel als Räucherwerk: fördert Ruhe, Schutz & Klarheit



Wie die Mistel sich verwurzelt

1. Startpunkt: Ein klebriger Same

Die Misteldrossel frisst die weißen Mistelbeeren.

Der Samen darin ist schleimig-klebrig (Viscin), und genau dieser Schleim sorgt dafür, dass der Samen:

- an einem Ast hängen bleibt
- nicht hinunterfällt
- dort keimen kann

Die Mistel braucht unbedingt einen Ast, keinen Boden.



2. Keimung auf dem Ast

Wenn der Same am Ast festklebt, beginnt er dort zu keimen.

Ein kleiner Keimling bildet sich – er sieht aus wie ein winziger grüner Faden.

3. Bildung der Haustorien (die „Wurzeln“)

Die Mistel entwickelt Haustorien.

Das sind keine Wurzeln im eigentlichen Sinne, sondern Saugorgane, die:

- in die Rinde eindringen
- in das Holz des Baumes hineinwachsen
- sich in den Wasserleitungsbahnen „verankern“



Über diese Haustorien zapft die Mistel Wasser und Mineralien aus dem Baum.

Sie nimmt also nicht alles – aber sie nimmt ihren Teil.

4. Die Mistel ist ein „Halbschmarotzer“

Wichtig:

Sie holt sich Wasser und Nährstoffe vom Baum, aber ihre Energie produziert sie selbst durch Photosynthese. Darum bleibt sie grün – auch im Winter.

5. Wachstum im Rund

Aus dem ersten kleinen Punkt, an dem die Mistel verwurzelt ist, wächst jedes Jahr ein Paar neue Gabelungen. So entsteht ihr typischer runder Ball.

Mein Herbarium

Klebe hier deinen gepresstes Pflanzenexemplar ein:



Mistel - Viscum album

Fundort _____

Datum _____

Begegnung mit der Mistel

Wo du die Mistel findest

Mistel wachsen hoch oben in den Kronen bestimmter Bäume.

Besonders häufig findest du sie auf:

- Apfelbäumen
- Pappeln
- Ahorn
- Weißdorn
- Linden
-

Im Winter sind sie besonders leicht zu entdecken – die Bäume sind kahl, und die runden Mistelbälle heben sich klar vom Himmel ab.

Eine einfache Übung zur Begegnung

1. Suche dir einen Baum mit Mistel

Geh an einem hellen Wintertag hinaus und halte Ausschau nach den runden „Nestern“.

Stell dich unter diesen Baum und nimm die Mistel zuerst aus der Ferne wahr. Was siehst du?

Wie wirkt die Pflanze oben im Geäst?

2. Lass den Blick steigen

Folge mit deinen Augen dem Stamm nach oben – von der Erde, dem Ort des Wachsens, hinauf in die Krone, wo die Mistel sitzt.

Spüre einmal bewusst: Diese Pflanze berührt nie die Erde. Sie lebt im Zwischenraum.

3. Beobachte die Form

- Wie greifen ihre Äste ineinander?
- Wie wirken die Blätter – eher hart, eher weich?

Stell dir vor, dass der Baum und die Mistel ein gemeinsames System bilden – ein Zusammenspiel aus Geben und Nehmen.

Bleibe noch einen Moment und bedanke dich gerne innerlich für diese Erfahrung bei der Mistel. Journale oder zeichne zuhause deine Erfahrung für eine noch tiefere Verbindung.





GESAMTSKRIPT MISTEL | ERFAHRE DIE PFLANZENMEDIZIN IM JAHRESKREIS MIT DER MATERIA-MEDICA 2025

Autorin: Anke Klein

E-Mail: mail@aneklein.de

Website: www.aneklein.de

Bildmaterial: Eigene Bilder & Fotomaterial aus Canva und Wikipedia

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin eingeholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Rezepte entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.