

## Hibiscus (*Hibiscus sabdariffa*)



Weltweit gibt es über 200 Hibiskus-Arten, die ausschließlich aus Asien stammen. Dabei unterscheiden sich die Hibiskus-Sorten oft in ihrer Blütenfarbe, ihrer Wuchshöhe und ihrer Winterhärte.

Wer sich in seinem Garten an den opulenten Hibiskusblüten erfreuen will, der muss auf den Garten-Hibiskus (*Hibiscus syriacus*), auch Garten-Eibisch genannt, zurückgreifen. Der Rosen-Eibisch (*Hibiscus rosa-sinensis*) ist dafür als Topf- und Zimmerpflanze unschlagbar.

Ursprünglich stammt der Hibiskus aus China. Auch alle noch heute bekannten und gängigen Arten und Sorten kommen aus dem Reich der Mitte und seinen Nachbarländern zu uns.

In seiner Heimat in Asien hat der Hibiskus noch einen hohen Stellenwert.

In Südkorea und Malaysia wird er sogar als Nationalblume verehrt.



Die „unvergängliche Blume“, wie der Hibiskus dort genannt wird, symbolisiert Entschlossenheit und Durchhaltevermögen. In China steht der Hibiskus für Reichtum, Pracht und Ruhm.

Aufgrund des besonderen Geschmacks der Hibiskusblüten mit ihrer säuerlichen Note und ihrer Farbstoffe, die Speisen und Getränke tiefrot einfärben, kommen sie in Süßspeisen, Marmeladen oder Likören zum Einsatz. *Hibiscus sabdariffa* hat eine lange Tradition in der **chinesischen Medizin** und wird in Form von Hibiskustee als Schleimlöser und zur Stärkung des Kreislaufes, als natürliches Abführmittel, Appetitanreger oder als Harntreiber verwendet.

Beliebt ist Hibiskustee in Ägypten und im Sudan als „Karkadeh“ (*arabisches Wort für Hibiskus*). Er wird kalt oder heiß getrunken und mit Zucker gesüßt. Zur Herstellung des Kaltgetränkes wird ein Sirup durch das Kochen gleicher Mengen getrockneter Blütenkelche und Zucker hergestellt, der dann mit kaltem Wasser verdünnt getrunken wird. Karkadeh kommt auch zum Einsatz bei der Herstellung von Eis und Süßspeisen (das enthaltene Pektin ist ein Geliermittel).

In Nordostafrika werden sogar die proteinhaltigen Samen des Hibiskus zu einem Brei gekocht und als Fleischersatz verzehrt. Hibiskusblüten können auch frisch gegessen werden und werden in Asien in Currygerichten verwendet.

Youtube Information zum Hibiskus: <https://www.youtube.com/watch?v=54KCoy7pKps>

### Heil- und Wirkstoffe:

Die vielfältige Wirkweise des Hibiscus entsteht durch ein Zusammenspiel mehrerer Inhaltsstoffe. Die Pflanze lässt sich gegen unterschiedliche Beschwerden einsetzen – das hat sie unter anderem ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt zu verdanken, aber auch Gerb- und Schleimstoffen.

Diese Inhaltsstoffe sind enthalten:

- **Vitamin C:** gilt als stärkend für die individuelle Immunabwehr
- **Gerb- und Schleimstoffe:** wirken harntreibend und krampflösend
- **Flavonoide:** zeigen einen positiven Effekt auf das Blutkreislaufsystem
- **Phenolsäuren:** bieten dem Kraut Schutz und haben im Körper eine antibakterielle Wirkung

Zu den Flavonoiden gehören unter anderem Anthocyane und Phytosterine. Diese Stoffe sind auch im Hibiskus enthalten. Anthocyane tragen dazu bei, dass Blutgefäße frei bleiben und sich keine körpereigenen Stoffe in den Arterien absetzen. Phytosterine wird die cholesterinsenkende Wirkung des Heilkrauts zugeschrieben.

### Anwendung

Weniger bekannt ist der vielseitige und in Nordafrika seit Jahrhunderten bewährte Einsatz von *Hibiscus sabdariffa* als Naturheilmittel. Hibiskustee stillt nicht nur den Durst und löst Krämpfe (Menstruationsbeschwerden), sondern stabilisiert den Blutdruck, senkt den Blutzucker, kann möglicherweise gegen Krebs

helfen, heilt Entzündungen, fördert die Verdauung, hilft bei Gewichtsproblemen und hat wirksame Anti-Aging-Eigenschaften.

## **Mit Hibiskus einen hohen Cholesterinspiegel senken**

Diverse Studien kommen zu dem Schluss, dass Hibiskus auch bei der Regulation des Cholesterinspiegels behilflich sein kann. So bewirkte der Extrakt von Hibiskus-Blüten in den Studien bei vielen Probanden eine deutliche Absenkung des schlechten LDL-Cholesterins. Überschüssiges, nicht benötigtes Cholesterin lagert sich als Plaque vermehrt in den Gefäßen wie den Arterien ab und erhöht das Risiko für Arteriosklerose sowie für verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen, darunter Schlaganfall und Herzinfarkt. Wird der Cholesterinspiegel nun durch Hibiskus abgesenkt, kommt es unter Umständen zu weniger Ablagerungen in den Gefäßen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann abnehmen. Antioxydanzien sollen im Hibiskus die Ablagerung von Plaque in den Blutgefäßen hemmen.

## **Kann Hibiskustee den Blutdruck senken?**

Als am besten mit wissenschaftlichen Daten belegt, gilt die blutdrucksenkende Wirkung des Hibiskus. In einer Studie tranken die Probanden für sechs Wochen lang drei Tassen Hibiskustee am Tag.

Besonders bei jenen Probanden, welche bereits an einem leicht erhöhten Blutdruck litten, konnte eine signifikante Verbesserung der Werte beobachtet werden. Bei ihnen sank sowohl der systolische als auch der diastolische der Blutdruck; im Durchschnitt um 13,2 mmHg (bei der Placebo-Gruppe waren es 1,3 mmHg).

## **Hibiskus bei Husten**

Hibiscus sabdariffa kommt in der Volksmedizin verschiedener Länder vor allem bei Erkältungen mit Symptomen wie Husten zur Anwendung. Die Schleimstoffe in der Pflanze beruhigen die gereizte, entzündete Schleimhaut in den Bronchien. Gerade zu Beginn einer Erkältung, wenn der trockene Husten dominiert, kann ein Hibiskus-Tee die Atemwege mit einer Art Schutzfilm versehen und so die Beschwerden lindern. Aber auch zur Vorbeugung einer Erkältung kann Hibiskus zum Einsatz kommen.

## **Hibiskus bei Verstopfung**

In der traditionellen Volksmedizin kommt Hibiskus auch bei Verstopfung zum Einsatz. Denn seine Wirkstoffe haben eine abführende Wirkung. Die Pflanze soll eine gesunde Darmfunktion und eine normale Verdauung fördern. Durch mehrmaliges Trinken von Hibiskus-Tee am Tag können Verdauungsprobleme wie Verstopfung gelindert werden.

## **Hibiskus bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis)**

Die Schleimstoffe im Hibiskus können auch bei einer Magenschleimhautentzündung helfen. Wenn diese sich schützend auf die Schleimhaut des Magens legen, kann die Entzündung unter Umständen schneller abklingen. Die Symptome der Gastritis wie Magenschmerzen können durch die Einnahme von Hibiskusblüten-Tee abgemildert werden.

## **Hibiskus bei PMS und Menstruationsschmerzen**

In der Volksmedizin geht man davon aus, dass Hibiskus eine heilende Wirkung bei PMS, dem Prämenstruellen Syndrom, hat. Erste Studien fanden heraus, dass Hibiskus tatsächlich jenen Frauen mit Unterbauchschmerzen und depressiven Verstimmungen helfen kann. Die krampflösenden Eigenschaften von Hibiskus sind in der Naturheilkunde bereits bekannt, weshalb die Pflanze zum Beispiel schon lange in der Volksmedizin verschiedener afrikanischer Länder bei Menstruationsschmerzen zum Einsatz kommt. Auch soll Hibiskus harmonisierend auf das Hormonsystem wirken, sodass die Heilpflanze depressive Verstimmungen im Vorfeld der Periode abmildern kann.

## **Hibiskus fördert ein starkes Immunsystem**

Ein weiterer großer Trumpf von Hibiskus: sein hoher Vitamin C-Gehalt. Damit kann Hibiscus sabdariffa zu einem guten Allgemeinbefinden beitragen, denn ein gutes Wohlbefinden ist an ein starkes Immunsystem gekoppelt. Und das Immunsystem kann bei einer guten Versorgung mit Vitamin C besonders gut arbeiten. Durch viele Einflüsse unseres modernen Lebensstils wird das Immunsystem aber aus der Balance gebracht. Dazu zählt eine ungesunde Ernährung, fehlende Bewegung und zu viel Stress. Daher ist eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C heute besonders wichtig. Mit einer starken Immunabwehr ist man weniger anfällig für Erkrankungen – egal ob es sich um eine harmlose Erkältung oder um Krebs handelt. Die im Hibiskus enthaltenen Flavonoide schützen die Zellen zudem vor den krankheitsfördernden freien Radikalen.

Um das Immunsystem zu stärken, hilft ein Tee aus Hibiskus-Blüten aber nicht. Denn: Durch das heiße Wasser wird das Vitamin C zerstört. Zur Immunstärkung ist es besser, eine andere Darreichungsform wie zum Pulver oder zu Kapseln zu wählen.

## Kann man mit Hibiskus Krebs vorbeugen?

Studien zufolge könnte Hibiskus das Risiko für die Bildung von Tumoren senken. Die Pflanze enthält nämlich Polyphenole, welche nachweislich krebsvorbeugend wirken. In verschiedenen Studien ließ sich das Wachstum von Krebszellen durch Polyphenole hemmen.

Darüber hinaus konnten hochdosierte Hibiskus-Extrakte in Laborstudien das Zellwachstum und die Invasivität von Plasmazellkarzinomen und Mundhöhlenkrebs reduzieren. In einer weiteren Laborstudie verhinderten die Extrakte die Ausbreitung der Zellen von Magen – und Prostatakrebs.

Hibiskus ist **nicht** giftig. Zwar gibt es einige wilde Arten, die giftige Stoffe enthalten, aber alle domestizierten und somit bei uns verwendeten Hibiskus-Arten sind ungiftig. Aus den Blüten einer Hibiskus-Art, dem *Hibiscus sabdariffa*, wird Tee hergestellt. Dieser dunkelrote Hibiskusblüten-Tee ist vor allem in Ägypten und Mexiko sehr beliebt.



**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Literaturhinweis:

Buch die Haus-Apotheke, Pater Simons, Kosmos-Verlag

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/krebserkrankungen/weitere-krebsinformationen/hautkrebs>

<https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/hibiskus-inhaltsstoffe-wirkung-und-anwendung/>

<https://www.gesundheitswissen.de/heilpflanzen/hibiskustee-gegen-bluthochdruck-so-wirkt-die-heilpflanze-hibiskus/>

<https://www.bach-blueten-portal.de/hibiskus/>

<https://www.plantura.garden/gehoelze/hibiskus/hibiskus-pflanzenportrait>

<https://krank.de/behandlung/heilpflanzen/hibiskus/#penci-Hibiskus-als-Heilpflanze>