

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 12

Artikel: Mastix : die "Tränen von Chios"
Autor: Fakten & Tipps
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-960532>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mastix – die «Tränen von Chios»

Bereits in der Antike war das Harz der Wilden Pistazie ein begehrtes Heil- und Genussmittel. Studien legen nahe, dass seine antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften nicht nur Legende sind.

Text: Andrea Pauli

Magen- und Darmverstörungen sind beileibe kein neuzeitliches Problem. Schon in der Antike plagte man sich damit herum. Ärzte und Naturforscher wie Galen, Theophrastus und Dioskurides beschrieben in ihren Texten ein probates Mittel dagegen: Mastix. Das Harz der Wilden Pistazie (*Pistacia lentiscus* var. *chia*) fand zudem Verwendung bei Husten, Leberproblemen, Entzündungen der Mundhöhle und anderem. Als eine der Hauptzutaten zur Förderung der Wundheilung, etwa bei Brandwunden, taucht Mastix in zahlreichen europäischen Arzneibüchern des 16. bis 18. Jahrhunderts auf. Ganz von der Bildfläche verschwunden war das Harz nie. Im Orient z.B. gibt es eine lange Tradition, Mastix für einen guten Atem zu kauen und es verschiedenen Kosmetikprodukten beizufügen.

Behandlungsansätze mit Mastix

Heutzutage wird Mastix bevorzugt als Genuss- und Schönheitsmittel gepriesen. In der traditionellen Medizin fokussiert man sich allerdings schon seit Längerem auf die Heilwirkung des Harzes. Es gibt eine Reihe von Studien, die sich mit der pharmakologischen Relevanz von Mastix befassen. Bereits 1998 berichteten Forscher im Ärzteblatt «New England Journal of Medicine», dass Mastix Magengeschwüre abheilen lässt, indem es das Wachstum des Magenkeims *Helicobacter pylori* bremst (der Keim ist an der

Entstehung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren beteiligt).


Ob Mastix die Symptome von Reizmagen (funktionelle Dyspepsie) lindern kann, wollten Forscher 2009 wissen. In einer Studie mit 148 Patienten erhielt eine Gruppe dreimal täglich 350 g Mastix, die andere ein Placebo. Die Wissenschaftler stellten «eine signifikante Verbesserung der Beschwerden» im Vergleich zu der Placebo-Gruppe fest.

Es gibt Ansätze, Mastix zur Behandlung der nicht-alkoholischen Fettleber einzusetzen, bei Morbus Crohn, zur Senkung des Blutzuckerspiegels und zur Verringerung von Krebszellen. Die Wissenschaftler betonen allerdings, dass hier noch sehr viel Forschung nötig sei, um belastbare Daten zu erhalten.

Wirkung von Mastix

Zur Wirkung von Mastix liegen im Zeitraum von 2003 und 2019 diverse präklinische* und klinische Studien vor, die insbesondere die antioxidative und die entzündungshemmende Wirkung von Mastix beleuchten. Zusammenfassend kommt eine systematische Übersichtsarbeit zu dem Schluss, dass das **antioxidative Potenzial** von Mastix vermutlich der Hemmung der Proteinkinase zuzuschreiben sei. Proteinkinasen sind Enzyme, die in Körperzellen für die

*Untersuchungen anhand bestimmter Zell- und Tiermodelle



Erst ab einem Alter von etwa fünf Jahren produziert der Mastixstrauch Harz. Nach sieben Jahren liefert er gerade mal 50 Gramm davon. Das Gewächs kann bis zu 150 Jahre alt werden.



Die Tropfen fließen bereits in kleinen Mengen ohne Verletzung aus den Harzkanälen der Rinde aus. Das ausgehärtete Harz kommt z.B. in Form weisslich-gelblicher Bruchstücke in den Handel.

Übertragung von Signalen verantwortlich sind. Das menschliche Genom enthält 518 Proteinkinasen; mindestens 244 davon spielen auch bei Erkrankungen eine Rolle. Ist eine Proteinkinase fehlreguliert, trägt sie bei Krebserkrankungen zum Wachstum von Tumoren bei oder sorgt bei Autoimmunerkrankungen für einen ständigen Entzündungsstimulus. Die **antientzündliche Wirkung** von Mastix beruht nach Ansicht der Forscher wohl auf der Hemmung des Transkriptionsfaktors NF- κ B. Transkriptionsfaktoren regulieren die Synthese von Boten-RNA (mRNA),

indem sie das Ablesen der DNA im Zellkern beeinflussen. Der Transkriptionsfaktor NF- κ B ist ein zentraler Regulator von Entzündungsprozessen im Organismus.

Signifikant ist Studien zufolge die **antibakterielle Wirkung** von Mastix, besonders bei Anwendungen zur Mundgesundheit, z.B. bei chronischer Parodontitis oder Karies. Spezieller Mastix-Kaugummi erwies sich in einem Versuch als hilfreiches Mittel gegen Plaquebildung auf den Zähnen und reduzierte die Zahl bakterieller Kolonien im Speichel deutlich.

Inhaltsstoffe von Mastix

Als Hauptkomponenten enthält das Harz die Triterpene Masticadienosäure, Isomasticadienosäure, Oleansäure und Tirucallol. Eine Vielzahl weiterer Komponenten wurde nachgewiesen. Triterpene sind natürliche Stoffe, die in vielen Pflanzen vorkommen. Sie gelten als blutdrucksenkend und antibakteriell und sollen zudem schmerzstillend wirken sowie die Ausschüttung von Histamin als Reaktion auf bestimmte Allergene hemmen.

Begehrte Ware auf begrenztem Terrain

Stets auf der Suche nach dem «Superfood» respektive einem medizinischen «Wundermittel», ist findigen Produzenten der Schönheits- und pharmazeutischen Industrie natürlich nicht entgangen, dass der traditionelle Gebrauch von Mastix in seiner Wirksamkeit zunehmend durch die moderne Wissenschaft untermauert wird. Nun muss man wissen, dass *Pistacia lentiscus* var. *chia* den Zusatz im lateinischen Namen nicht umsonst trägt: Das beste Harz kommt traditionell von der griechischen Insel Chios und zwar aus dem hügeligen Süden – ist also keine Massenware.

200 Tonnen werden pro Jahr verarbeitet. Versuche mit Mastix an anderen Stellen im Mittelmeer waren nicht sonderlich erfolgreich, heisst es. Doch warum ist gerade Chios «auserkoren»? Das Mikroklima (ausreichend Regen im Winter, viel Wind und Hitze im Sommer), gut angepasste Sorten und die jahrhundertelange Erfahrung der Mastixbauern, die ihr Wissen von Generation zu Generation weitergeben (und

geheim halten!) sind wohl ausschlaggebende Faktoren. 24 mittelalterliche Örtchen bilden die Mastichoria, also jene Orte, in denen die Menschen hauptsächlich vom Mastix leben. Eine Kooperative mit rund 4500 Mitgliedern überwacht den Anbau, sorgt für Verarbeitung und Verpackung, investiert in Forschung und Entwicklung, kauft den Bauern das Harz ab und schüttet Dividenden aus.

Mühselige Gewinnung ist Kulturgut

Die traditionelle Gewinnung von Mastix steht auf der Liste des immatriellen Kulturerbes der Unesco – und erfordert das ganze Jahr über viel Aufmerksamkeit und noch mehr Handarbeit. Je älter ein Baum ist, desto mehr Pflege benötigt er. Das Sammeln von Mastix bedarf einiger Vorbereitung: Ab Mitte Juni und Anfang Juli wird der Boden um die Bäume herum gereinigt und mit weissem Kalksteinpulver bestreut, um eine glatte Oberfläche zu bilden. Im Juli und August, mitunter auch bis Mitte September, werden kleine Schnitte in der Rinde der Mastixsträucher gesetzt, Kentos genannt. Dazu verwenden die Bauern ein spezielles Werkzeug mit scharfen Spitzen an den Enden. Die Schnitte werden stufenweise gesetzt, was bis zu sechs Wochen dauert. Aus diesen Kerben fliesst dann das Harz aus. Es fällt entweder auf den vorbereiteten Boden unter den Bäumen oder bleibt hängen. Die Mastix-Tropfen werden – sobald das ätherische Öl verdunstet ist – nach 15 bis 20 Tagen fest.

Sammeln, sortieren, reinigen

Beim Sammeln nimmt man zuerst grosse Harzstücke auf; auch von den Zweigen und vom Stamm wird Mastix abgekratzt. Die restlichen Stücke werden zu einem Stapel gefegt oder von Hand gesammelt. In Holzkisten lagert das Lesegut an kühlen Orten. Wochen und Monate danach ist man auf Chios mit dem sorgfältigen Sortieren und Reinigen beschäftigt. Der Kaufpreis des Mastix hängt von der Qualität dieser Arbeit ab – reinstes und sauberstes Mastix bringt bis zu 80 Euro pro Kilogramm. In den Produktionshallen der Mastix-Kooperative wird die Ware schliesslich in mehreren Schritten erneut gereinigt, in drei Grössen (fein, mittel, grob) sortiert und zum Verkauf

Kaugummi der Antike

Schon die alten Römer schätzten das Harz zur mundfrischen Zahnreinigung – das lateinische Wort *masticare* bedeutet nicht umsonst *kauen*. Mastix gilt als der erste nachgewiesene natürliche Kaugummi.



Da braucht es Erfahrung: Ein Bauernpaar ritzt die Rinde eines Mastixbaumes ein. Aus diesen Kerben tropft das kostbare Harz dann heraus.



Je sauberer der gesammelte Rohstoff geputzt wird, desto mehr Geld gibt es von der Kooperative dafür. Das Reinigen der Mastixperlen ist traditionell Frauensache auf Chios und erfordert viel Geduld.

oder zur Weiterverarbeitung verpackt. Das Harz wird von Chios aus in alle Welt exportiert.

Verwendung in Küche und Kosmetik

Auf der Insel kommt man an Mastix kaum vorbei, ob im Hefezopf, in Keksen oder in Glace (Eiscreme). Traditionell verfeinert Mastix auch Schnaps oder Aperitifwein. Beliebt ist das Harz in einer Sauce zu geschmortem Huhn. In den Shops der Inselhauptstadt findet man ganze Kollektionen von Süßwaren und Kosmetikprodukten auf der Basis von Mastix. Zur Verwendung in der Küche wird Mastixpuder angeboten. Im arabischen Raum aromatisiert man mit dem Harz gerne die Speisen und den Kaffee und schätzt das Harz als natürliches Kaugummi. Im Libanon wird

eine traditionelle Käsesorte mit Mastixaroma produziert. Gut 60 Tonnen Chios-Mastix gehen jährlich in den Mittleren Osten.

Strikt auf die Herkunft achten

Als gesundheitsförderndes Produkt, z.B. bei Verdauungsproblemen, wird Mastix vorzugsweise in Form von Kapseln angeboten. Man erhält Mastix-Produkte z.B. in Apotheken oder Drogerien und sollte sich dort gut beraten lassen. Wichtig ist, auf die Herkunft zu achten – es gibt zahlreiche (billige, gern übers Internet vertriebene) Nachahmerprodukte, die eben nicht von der Insel Chios stammen und auch nicht die entsprechende Qualität bieten. ●