

Rosenwurz – hilfreich bei Stress

Rhodiola rosea, der Rosenwurz, gehört zu den Pflanzen, die adaptogen wirken. Die Verwendung von Rosenwurz hat in Russland eine lange Tradition und wird nun auch in Zentraleuropa immer bekannter. Viele Studien belegen die Wirksamkeit bei Stress. Ab November ist in der Schweiz ein registriertes Arzneimittel mit Rosenwurzextrakt erhältlich (Liste D).

Manuel Lüthy

Ungesunder Stress ist für viele zum Begleiter des Alltags geworden: In der 2007 durchgeführten Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) klagten 41% der Befragten über eine grosse oder teilweise grosse psychische und nervliche Belastung am Arbeitsplatz.¹ Wenn bei Distress die Belastungen zu gross sind oder die Person sich den Anforderungen nicht gewachsen fühlt, können sich Körper und Seele nicht mehr genügend der Situation anpassen – adaptieren.

Adaptogene gegen Stress

Der russische Forscher und Arzt Dr. Nicolai Vasilevich Lazarev prägte 1947 den Begriff Adaptogen. Unter Adaptogenen werden Substanzen meist pflanzlichen Ursprungs verstanden, die in der Lage sind, den Körper an Stress anzupassen – zu adaptieren. Es war vor allem Lazarevs Schüler Prof. Israel I. Brekhman, der die Forschung der Adaptogene vorantrieb. Adaptogene sind für den Körper unbedenklich und zeigen eine breite Wirkung: Sie steigern generell die Resistenz und normalisieren gestörte Körperfunktionen. Pflanzen, die Adaptogene enthalten, werden der Komplementärmedizin zugerechnet. Die bei uns bekanntesten Vertreter sind Ginseng (*Panax ginseng* und *P. quinquefolius*) sowie die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*).

Wiederentdeckter Rosenwurz

Weniger bekannt bzw. in Vergessenheit geraten ist der Rosenwurz, *Rhodiola rosea*. Wird die Wurzel der Pflanze zerrieben, verströmt sie einen leichten rosenähnlichen Duft. Die mehrjährige Pflanze zählt zu den Dickblattgewächsen (*Crassulaceae*) und wächst in den Gebieten des Polarkreises. Verbreitet ist sie vor allem in Russland, China und Skandinavien; sie kommt aber auch in den Schweizer Alpen vor.²

Wie der Heilpflanzenexperte Dr. Ernst Schneider beschreibt,³ wird Rosenwurz in den skandinavischen Ländern seit der Wikingerzeit als Gemüse und Volksheilmittel verwendet. In Russland verwendeten die Ureinwohner des mittelasiatischen Hochgebirges Altai die Pflanze, um die Arbeitslust zu heben und Müdigkeit vorzubeugen. Als «goldene Wurzel» wurde sie in



Foto: z1g

Russland u. a. gegen Erkältungen und zur Erhöhung der geistigen und körperlichen Spannkraft eingenommen.

Seit den 1930er-Jahren erforscht

Charakteristische Inhaltsstoffe der Pflanze sind Phenylpropanoide wie Rosarin, Rosavin und Rosin sowie Phenylethanoide wie Salidroside. Handelsübliche *Rhodiola rosea*-Extrakte werden auf 3% Rosavin und 1% Salidroside standardisiert. Seit den 1930er-Jahren wurden Forschungsergebnisse zur traditionellen Verwendung von Rosenwurz (Erhöhung der geistigen und körperlichen Spannkraft) vor allem in russischen und bulgarischen Fachzeitschriften publiziert; sie blieben lange unbeachtet. Neuere klinische Studien untersuchten vor allem die körperlichen Auswirkungen der Adaptogene. Drei dieser Studien sind im Folgenden kurz zusammengefasst.

Neue klinische Studien

Darbinyan et al. zeigten in einer randomisierten, placebokontrollierten, doppelblinden Crossover-Studie, an der 56 junge Ärzte teilnahmen, dass der Müdigkeits-Index unter *Rhodiola* nach zwei Wochen gegenüber dem Placebo statistisch signifikant erniedrigt war.⁴

Die 2007 von Darbinyan et al. publizierte randomisierte Doppelblindstudie mit 89 Patienten mit milder bis moderater Depression zeigte, dass nach 6 Wochen die Gruppe mit *Rhodiola rosea*-SHR-5-Extrakt gegenüber der Placebogruppe eine signifikante Änderung der Hamilton-Depressions-Skala – eine Verbesserung der Schlaf-

störungen, der emotionalen Instabilität und von nicht erkläraren körperlichen Störungen.⁵

Olsson et al. konnten mit einer randomisierten, doppelblinden Phase-III-Studie mit 60 Patienten (18–70 Jahre) mit stressabhängiger Erschöpfung (Burn-out-Syndrom) zeigen: Mit SHR-5-Extrakt (4 x 576 mg/Tag) waren nach 28 Tagen ein signifikanter Anti-Müdigkeitseffekt und eine gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit feststellbar.⁶

Rosenwurz ist in Schweden als Naturheilmittel mit adaptogenen Eigenschaften im Handel (Stand 2006). In anderen Ländern Europas gilt die Pflanze als Nahrungsergänzungsmittel. In der Schweiz ist Rosenwurz als Medikament (Vitango) «zur Anwendung bei geistigen und körperlichen Symptomen von Stress» registriert und in Apotheken und Drogerien ohne Rezept erhältlich. ■

Quelle

- 1 Krieger R, Maggie Graf M: Arbeit und Gesundheit. Zusammenfassung der Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007. 2009. EVD.
- 2 Rosenwurz, die Anti-Stress-Pflanze aus dem Norden. www.g26.ch/texte_110.html
- 3 Schneider E: *Rhodiola rosea*, die Rosenwurz. Deutsche Apotheker Zeitung. 2006. 146(13):1401–6.
- 4 Darbinyan V, et al: *Rhodiola rosea* in stress induced fatigue – a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phyto-medicine*. 2000 Oct;7(5):365–71.
- 5 Darbinyan V, et al. Clinical trial of *Rhodiola rosea* L. extract in the treatment of mild to moderate depression. 2007. *Nord J Psychiatry*; 61(5):343–8.
- 6 Olsson, EMG, von Schéele B., Panossian AG: A randomized double-blind placebo controlled parallel group study of SHR-5 extract of *Rhodiola rosea* roots as treatment for patients with stress related fatigue. 2009. *Planta medica*; 75:105–12.