

Seit der Wikingerzeit als Stärkungsmittel verwendet, wurde der Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) auch hier entdeckt. Die traditionelle Heilpflanze hilft dem Körper, sich an Stress anzupassen. Viele Studien belegen die Wirksamkeit.

Manuel Lüthy

Rosenwurz

Heilpflanze hilft bei Stress

Ungesunder Stress ist für viele zum Alltags-Begleiter geworden: In der 2007 durchgeführten Schweizerischen Gesundheitsbefragung klagten 41 Prozent der Befragten über eine grosse oder teilweise grosse psychische und nervliche Belastung am Arbeitsplatz. Wenn bei Stress 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 Lazarev prägte 1947 den Begriff Adaptogen. Unter Adaptogenen werden Substanzen meist pflanzlichen Ursprungs verstanden, die dem Körper helfen, sich an Stress anzupassen. Adaptogene sind für den Körper unbedenklich und zeigen eine breite Wirkung: Sie steigern generell die Resistenz und normalisieren gestörte Körperfunktionen. Die bei uns bekanntesten Pflanzen mit adaptogener Wirkung sind Ginseng sowie die Taigawurzel.

Rosenwurz – die «goldene Wurzel»

Weniger bekannt ist Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), die vor allem in Russland, China und Skandinavien verbreitet ist; er kommt aber auch in den Schweizer Alpen vor. Der Rosenwurz wird in den skandinavischen Ländern seit der Wikingerzeit als Gemüse und Volksheilmittel verwendet. In Russland wurde die «gol-



Bild: zvg

Wurzelstock und Wurzeln des Rosenwurz vermögen die Widerstandskraft des Körpers zu steigern.

dene Wurzel» u. a. gegen Erkältungen und zur Erhöhung der geistigen und körperlichen Spannkraft eingenommen.¹

Seit den 1930er-Jahren erforscht

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, die hohen Anforderungen (randomisiert, doppelblind, placebokontrolliert) genügen, untersuchten vor allem die körperlichen Auswirkungen der Adaptogene. Sie zeigten, dass Versuchspersonen, die Rosenwurz oder einen standardisierten Rosenwurzextrakt erhielten, sich von der Kontrollgruppe u. a. durch folgende Merkmale unterschieden:

- einen geringeren Müdigkeits-Index nach zwei Wochen,²

- eine Verbesserung der Schlafstörungen, von Gefühlsschwankungen und von nicht erkläraren körperlichen Störungen nach sechs Wochen,³
- einen signifikanten Anti-Müdigkeitseffekt und eine gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit nach 28 Tagen.⁴

Rosenwurz ist in der Schweiz als Medikament (Vitango) «zur Anwendung bei geistigen und körperlichen Symptomen von Stress» registriert und in Apotheken und Drogerien ohne Rezept erhältlich.

Quellen:

- ¹ Schneider E. Deutsche Apotheker Zeitung. 2006. 146(13)13:1401–6.
- ² Darbinyan V, et al. Phytomedicine. 2000 Oct;7(5):365–71.
- ³ Darbinyan V, et al. 2007. Nord J Psychiatry; 61(5):343–8.
- ⁴ Olsson, EMG, von Schéele B., Panossian AG.. 2009. Planta medica; 75:105–12.