

Heilpflanzen können ihre Trümpfe bei einer Vielzahl von Krankheiten ausspielen. Kaum bekannt ist jedoch: Es sind auch «Kräuter» gewachsen, die uns helfen, mit belastenden Umweltbedingungen leichter umzugehen.

Jürg Lendenmann

Rosenwurz

Hilfreiche Heilpflanze bei Stress



Bereits die Wikinger verwendeten eine Pflanze mit fleischigen Blättern nicht nur als Gemüse, sondern auch als Volksheilmittel: die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). Die ausdauernde Staude wird bis zu 70 cm hoch und bildet gelbrote Blüten, die in dichten Blütenständen zusammenstehen. Sie gehört zur Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae) und wächst vornehmlich in arktischen Gebieten und in Gebirgsregionen. Man findet die Rosenwurz in Skandinavien, Russland (Altai-gebirge) und Asien (Tianshan, Himalaja), Sibirien, Island, Grönland, im Westen Nordamerikas, aber auch in den Alpen. Der deutsche Name der Pflanze geht auf den Rosenduft zurück, den ihre Wurzeln verströmen, wenn sie gerieben werden.

Vielfältige volksmedizinische Anwendungen

Als Erster beschrieb der griechische Arzt Dioskurides 77 n. Chr. die medizinische Anwendung von «rodia riza». Rosenwurz ist in mittelalterlichen Kräuterbüchern erwähnt. Die Heilpflanze wurde «wegen des Duftes als Mittel gegen Kopfwegh und als Tonikum geschätzt», schreibt der Heilpflanzenexperte Dr. Ernst Schneider. Auch für Leiden wie Erkältungen und Magen-Darm-Erkrankungen wurde die Wurzel eingesetzt. Allerdings geriet das

bei uns selten vorkommende Gewächs bald in Vergessenheit.

Nicht so in anderen Kulturkreisen: In Alaska und Kanada verzehren die Inuit die frische Pflanze; fermentierte Teile des Gewächses dienen ihnen auch als Wintervorrat. Die Ureinwohner des Altai-gebirges, so Dr. Schneider, «verwendeten die Rosenwurz, um der Müdigkeit vorzubeugen und die Arbeitslust zu heben». Als «goldene Wurzel» wurde die Heilpflanze auch gegen Erkältungen, zur Erhöhung der geistigen und körperlichen Spannkraft, zur Potenzsteigerung und zur «Verlängerung des Lebens» verwendet.

Adaptogene gegen Stress

Es war der russische Forscher und Arzt Dr. Nicolai Vasilevich Lazarev, der 1947 den Begriff der Adaptogene prägte. Er verstand darunter Substanzen vor allem pflanzlichen Ursprungs, die in der Lage sind, den Körper an Stress anzupassen – zu adaptieren. Nach Lazarevs Schüler, Prof. Isreal I. Brekhman, muss ein Adaptogen verschiedene Eigenschaften aufweisen: Es muss unbedenklich sein, darf den Stoffwechsel nur minimal verändern, muss unspezifisch die Resistenz gegenüber schädlichen Einflüssen von Stressfaktoren steigern und die gestörten Körperfunktionen unabhängig von der Art der Störung normalisieren. Zu den bekanntesten Pflanzen mit adaptogenen Wirkungen zählen neben der

Rosenwurz schützt den Körper vor schädlichen Einflüssen von Stressfaktoren.

Rosenwurz die Taigawurzel (*Eleutherococcus sp.*) und der Ginseng. Charakteristische wirksame Inhaltsstoffe von Rosenwurz sind Phenylpropanoide wie Rosarin, Rosavin und Rosin sowie Phenylethanoide wie Salidrosid. Handelsübliche *Rhodiola-rosea*-Extrakte (in 40% Ethanol) werden auf 3% Rosavin und 1% Salidrosid standardisiert.

Verringert geistigen und körperlichen Stress

Die traditionellen Anwendungen von Rosenwurz (Erhöhung der geistigen und körperlichen Spannkraft) werden seit den 1930er-Jahren erforscht. Doch die Resultate blieben lange unbeachtet, da die Ergebnisse der Studien meist in russischen und bulgarischen Fachzeitschriften veröffentlicht wurden.

Neue Studie bei Studenten unter Prüfungsdruck

Neuere klinische Studien untersuchten die adaptogene Wirkung von Rosenwurz auf körperliche und seelische Funktionen. Bei Studenten unter Prüfungsdruck zeigte *Rhodiola* eine signifikante Verbesserung der körperlichen Fitness, der geistigen Wachheit und Koordinationsfähigkeit. Bei einer anderen Studie verbesserte Rosenwurz bei Ärzten im Nachtdienst die mentale Konzentration.

In weiteren Studien konnte die positive Wirkung von *Rhodiola* bei Burn-out gezeigt werden.

Es wird vermutet, dass die Inhaltsstoffe der Rosenwurz die Bildung von Botenstoffen des Gehirns ankurbeln und deren komplexes Zusammenspiel optimieren. Ebenso sollen antioxidative Stoffe

von *Rhodiola rosea* das Gehirn vor schädlichen Einflüssen von freien Radikalen schützen.

Rosenwurz steigert traditionell nicht nur die Konzentrationsfähigkeit und das Erinnerungsvermögen, sondern wirkt zudem gegen Depressionen und Angststörungen (Magazin 3/10, Universität Zürich). Während Produkte mit Rosenwurz in den meisten Ländern Europas als Nahrungsergänzungsmittel in den Verkauf gelangen, ist Rosenwurz in der Schweiz als «traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung körperlicher und geistiger Symptome bei Stress und Überarbeitung, wie z.B. Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit und Anspannung» registriert und in Apotheken und Drogerien ohne Rezept erhältlich.