

Rhodiola rosea

Das natürliche Lebenselixier gegen Stress

Wissenswertes über *Rhodiola rosea*

Der Rosenwurz (*Rhodiola rosea* L.) ist eine **Pflanze**, die vorwiegend am nördlichen Polarkreis und in Gebirgsregionen Europas, Nordamerikas und Asiens beheimatet ist. Der bis zu 70 cm hohe mehrjährige Rosenwurz, der zu der Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae) zählt, hat gelbe Blüten und einen knollenartigen Wurzelstock.



Ihren Namen verdankt die Pflanze, die auch unter der Bezeichnung „Goldene Wurzel“, „Sibirische Wurzel“ oder „Arktische Wurzel“ bekannt ist, ihren nach Rosen duftenden Wurzeln (griechisch: „*rhodon*“ = Rose).

Damals wie heute werden vor allem der **Wurzel von *R. rosea* heilende Kräfte** nachgesagt.

Rhodiola rosea - eine Heilpflanze mit langer Tradition

Erstmals im Jahr 77 n. Chr. von dem griechischen Arzt Dioskurides in seinem großen Werk "*De Materia Medica*" beschrieben, wurde *Rhodiola rosea* bereits über mehrere Jahrhunderte als traditionelle Heilpflanze in China, Russland, Japan und Korea verwendet.

Nicht nur die Griechen, sondern auch die Wikinger schätzen bereits *R. rosea* als **natürliches „Doping-Mittel“ zur Steigerung der körperlichen Fitness, Kraftausdauer und Kondition.**

Traditionell kommt Rosenwurz auch als natürliches **Heilmittel gegen Blutarmut, sexuelle Störungen, Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes und Nervensystems**, zum Einsatz.

Volksmedizinisch wird der *Rhodiola* Wurzel-Extrakt zur **Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit**, zur Beseitigung von **Erschöpfungszuständen** und **Müdigkeit**, sowie zur **Stimmungsaufhellung** verwendet.

Rhodiola rosea - ein pflanzliches Adaptogen

Bislang gibt es weltweit nur wenige Heilpflanzen, mitunter *R.rosea*, denen eine **adaptogene Wirkung** zugesprochen wird.

Unter „**Adaptogenen**“ (abgeleitet vom lateinischen: „*adaptare*“ = anpassen) versteht man **nicht-toxische pflanzliche Wirkstoffverbindungen** (Polyphenole/sekundäre Pflanzenstoffe), die laut Definition der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) die natürliche Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen schädliche chemische, biologische und physikalische Umwelteinflüsse, erhöhen.

Adaptogene helfen dem Organismus nicht nur **Stressoren** besser abzuwehren, sondern wirken auch unterstützend auf die **Bewältigung von Belastungssituationen.**

Gleichzeitig besitzen Adaptogene eine **regulierende Wirkung** und fördern die Wiederherstellung des **körperlichen Gleichgewichts** (Homöostase).

Rhodiola rosea - stärkt den Körper und Geist

Adaptogene Pflanzenstoffe zeichnen sich durch ihr breites Wirkungsspektrum aus.

Primär modulieren und stimulieren Adaptogene die **neuroendokrine Stressachse** (Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinde), das **sympathoadrenerge System** (Sympathikus und Nebennierenmark) und das **Immunsystem**.

Sekundär wirken Adaptogene auch auf das **Herz- Kreislauf-System**, die **Leber, Nieren** und **Bauchspeicheldrüse**.



Seit 1961 wurden mehr als 180 wissenschaftliche Studien zu *Rhodiola rosea* veröffentlicht. Dennoch ist der genaue Wirkmechanismus dieser Heilpflanze noch nicht vollständig geklärt.

Zahlreiche pharmakologische, phytochemische und klinische Untersuchungen belegen, dass Rhodiola rosea:

- die Widerstandskraft des Körpers gegen Überbelastung und Umwelteinflüsse erhöht.
- eine psychoaktive Wirkung hat.
- als natürliches Aufputzmittel wirkt.
- die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit stärkt.
- stressbedingte Erschöpfung mildert.
- Müdigkeits- und Stresssymptome verringert.
- in den Adrenalin-Cortisol-Stoffwechsel eingreift und Stressbelastung reduziert.
- die Energie, Ausdauer und das Durchhaltevermögen steigert.
- die Gedächtnisleistung, mentale Konzentration und Aufmerksamkeit verbessert.
- die geistige Klarheit erhöht.
- das emotionale und psychische Wohlbefinden steigert.
- Depressionen und Angstzustände verringert.
- die Produktion der Neurotransmitter Serotonin, Norepinephrin und Dopamin stimuliert.
- den Abbau der Glückshormone Serotonin und Dopamin verlangsamt.
- einen gesunden Schlaf fördert.
- als Antioxidans das Nervensystem vor oxidativen Schäden durch freie Radikale schützt.
- die sexuelle Leistungsfähigkeit verbessert (Erhöhung des Testosteronspiegels).
- die Aktivität der Schilddrüse und Thymusdrüse verbessert.
- eine antikanzerogene Wirkung hat.
- kardioprotektiv wirkt.
- die Immunabwehr stimuliert.
- den Blutzuckerspiegel senkt.

Rhodiola rosea - in der Wurzel steckt die Kraft

1986 gelang es Dubichev und Kollegen, die spezifischen Inhaltsstoffe von *R. rosea* zu identifizieren. Dabei handelt es sich vermutlich um die drei Zimtalkoholderivate (Phenylpropanoide) **Rosin, Rosarin** und **Rosavin**, die unter dem Begriff „Rosavine“ zusammengefasst werden. Im Vergleich zur *Rhodiola* Wurzel enthalten die oberirdischen Pflanzenteile nur etwa 1/4 des Gehaltes an Rosavinen.



Bei der Verwendung von *Rhodiola*-Extrakten ist eine **Standardisierung der Inhaltsstoffe** von entscheidender Bedeutung.

Bis 1970 wurde angenommen, dass das Glykosid Salidroside der Hauptwirkstoff von *R. rosea* sei. Ende der 1980er erkannte man jedoch, dass auch pharmakologisch unwirksame *Rhodiola* Arten Salidroside enthalten. Vor diesem Hintergrund ist Salidroside allein kein geeigneter Parameter zur Standardisierung von *Rhodiola rosea*-Extrakten.

Heutige Nahrungsergänzungspräparate beinhalten vielmehr einen *Rhodiola*-Extrakt der in der Regel auf einen Gehalt von **0.8-1% Salidroside** und mindestens **3% Rosavin** standardisiert wurde.

Dennoch ist Vorsicht beim Kauf von Rosenwurz Präparaten geboten, denn unter den 200 *Rhodiola* Arten hat **nur *Rhodiola rosea* nachweislich eine adaptogene Wirkung**. Und **nur die echte *Rhodiola rosea* Wurzel** besitzt einen **Rosavin:Salidroside-Gehalt im Verhältnis von 3:1**.

Rhodiola rosea - eine Heilpflanze frei von Risiken

Rhodiola rosea ist ein reines **Naturheilmittel**, gut verträglich und besitzt kaum Nebenwirkungen. Jedoch kann es bei der Einnahme von erhöhten Dosen (1-2 Gramm täglich) zu leichter Reizbarkeit und Einschlafproblemen kommen. Zudem ist bekannt, dass Rosenwurz die anregende Wirkung bestimmter Stoffe (z.B. Koffein) verstärken kann.

Deshalb sollte die Aufnahme von *Rhodiola rosea* morgens auf nüchternen Magen erfolgen und dabei auf einen erhöhten Kaffeeconsum verzichtet werden. In Abhängigkeit des Rosavin-Gehaltes liegt die **empfohlene Tagesdosis für *Rhodiola rosea* Extrakte bei 100-600 mg**.

In akuten Stresssituation tritt bereits unmittelbar bei einmaliger Einnahme von *R. rosea* eine Anti-Stress-Wirkung ein. Dennoch ist für eine optimale Wirkungsentfaltung eine **orale Langzeitsupplementation** über mehrere Wochen zu empfehlen.

Personen, die an Panikattacken leiden, Kinder, sowie Schwangere und Stillende sollten auf eine Einnahme von *Rhodiola rosea* verzichten.

Literaturbelege:

- 1) **Klenow S, Latté KP, Wegewitz U, Dusemund B, Pötting A, Appel KE, Großklaus R, Chumann R, Lampen A.** Risikobewertung von Pflanzen und pflanzlichen Zubereitungen. *BfR Wissenschaft*. ISSN 1614-3841, p. 41-62, 01/12.
- 2) **Brown RP, Gerbarg PL, Ramazanov Z.** *Rhodiola rosea* - A phytomedicinal overview. *HerbalGram*. 56:40-52, American Botanical Council, 2002.
- 3) **Dubichev AG, Kurkin BA, Zapeschnaya GG, Vornotzov ED.** Study of *Rhodiola rosea* root chemical composition using HPLC. *Chemico-Pharmaceu J*. 2:188-193, 1991.
- 4) **Kelly GS.** *Rhodiola rosea*: A possible plant adaptogen. *Altern Med Rev*. 6(3):293-302, 2001.
- 5) **Khanum F, Singh BA, Singh B.** *Rhodiola rosea*: A versatile adaptogen. *CRFSFS*. 4(3):55-62, 2005.
- 6) **Kim SH, Hyun SH, Choung SY.** Antioxidative effects of *Cinnamomi cassiae* and *Rhodiola rosea* extracts in liver of diabetic mice. *Biofactors*. 26(3):209-219, 2006.