



# Rosenwurz

## Hilfe zur Stressresistenz

„Ist den Apotekern unbekannt/und bei ihnen in keinen brauch. Die Rosenwurz wechst fürnemlich in Österreich und Ungern, würt aber yetzund bey uns auch in gärten gepflanzt.“ So war es 1543 in Basel (New Kreüterbuch von Leonhart Fuchs)!

Inzwischen ist die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) längst als natürliches Adaptogen bekannt, das dem Organismus helfen kann, sich erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen anzupassen.

In jüngster Zeit hat die Belastung vor allem im Beruf zugenommen, sagen Studien. Menschen, die beruflichen und privaten Mehrfachbelastungen ausgesetzt sind, wie Angehörige von Gesundheitsberufen oder berufstätige Alleinerziehende, leiden oft unter großem Stress, Erschöpfungszuständen, Konzentrationsschwäche und

Reizbarkeit – hier bietet die Rosenwurz Hilfe. Seit altersher war die Rosenwurz in nördlichen Gebieten, besonders in Skandinavien, Island, Sibirien, besonders geschätzt, schon die Wikinger nützten sie zur Stärkung ihrer Kräfte und Ausdauer! Ab den 1960er-Jahren bestätigen wissenschaftliche Studien und Anwendungsbeobachtungen die Wirksamkeit dieser Arzneipflanze, sodass auch das HMPC 2012 ein positives Nutzen-Risiko-Verhältnis feststellen konnte.

Der Gattungsname *Rhodiola* leitet sich von griech. ‚rhó-deos‘ (= rosenduftend) ab und bezieht sich auf den angenehm rosenartigen Duft der unterirdischen Teile. Dieser Geruchseindruck wird durch das Artepitheton *rosea* (rosig) zusätzlich betont.



## Indikationen

Das HMPC hat Rosenwurz als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Basierend auf langjähriger Erfahrung kann Rosenwurz Wurzelstock innerlich zur Linderung leichter Stresssymptome wie Erschöpfungszustände und Schwächegefühl angewendet werden. In einzelnen Studien wurde eine Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit, der physischen Belastbarkeit und eine Verbesserung des Langzeitgedächtnisses festgestellt.



## Inhaltsstoffe

Rosenwurz Wurzelstock enthält Phenylethanoide (Solidosid = Rhodiolosid), Benzylalkoholderivate, Phenylpropanderivate (Rosin, Rosavin, Rosarin), Flavonoide, Flavolignane (Rhodiolin) und ätherisches Öl mit Monoterpenen und aliphatischen Alkoholen.



## Neben- und Wechselwirkungen

Keine bekannt. Für die Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren liegen keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor.



## Verarbeitung

Wegen des bitteren Geschmacks der Arzneidroge ist die Anwendung als Tee unüblich. Primär als Trockenextrakt aus den unterirdischen Teilen (Rhizom und Wurzeln) der Pflanze in Kapseln und Dragees. Um die Wirkung zu gewährleisten, soll Rosenwurz Wurzelstock nur in Form von Fertigpräparaten mit einem definierten Extraktgehalt eingenommen werden.



## Botanik

Die Rosenwurz, ein Dickblattgewächs (Crassulaceae), ist vor allem in Gegenden in Polarnähe verbreitet und bewohnt arktische Gebiete wie Alaska oder Island. Man findet sie aber auch in den Bergregionen Zentral- und Nordeuropas, in Österreich, Russland, Kasachstan, China, Japan, Korea, in der Mongolei und an der Ostküste Nordamerikas. Sie wächst in Felsspalten, auf steinigen Quellfluren, Weiderasen, Grobblockhalden und auf bewaldeten oder felsigen Hängen. Die Rosenwurz ist 10 bis 60 cm hoch, saftreich und fleischig, mit einem kräftigen Wurzelstock, der frisch und besonders getrocknet nach Rosen duftet. Die Triebe sind wechselständig dicht mit graugrünen, ovalen bis schmal lanzettlichen Blättern besetzt. Blütezeit der gelben Blüten ist April bis August. Aufgrund des hohen Bedarfes wird Rhodiola vielfach kultiviert, sowohl in Regionen der ehemaligen Sowjetunion als auch besonders in Kanada. Versuchsanbauflächen gibt es auch in Deutschland und Österreich.

