

Rosenwurz



Standort	Sonne bis Halbschatten
Boden	durchlässig
Wasser	frisch bistrocken
Nährstoffe	normaler Boden
Staude	10 -35 Blüte Juni bis August gelb

Verwendete	Wurzelstock,Blüten
Pflanzenteile	
Inhaltsstoffe	Phenolische Glycoside: Rosavin ,Rosin, Rosarin, Rosiridol, Rosaridin, Rodiolin, Flavonoide, Rhodiolosid, Phytosterole, Phenolcarbonsäuren
Sammelzeit	Wurzelstock im Herbst, Blätter und Blüten im Mai

Heilwirkungen

adaptogen

abwehrsteigernd

anregend

durchblutungsfördernd

stärkend

tonisierend

wundheilend

Die Rosenwurz ist eine alte Heilpflanze Skandinaviens und Sibiriens. Sie wächst in Gebirgen und im hohen Norden.

Dort trotzt sie mit einem nach Rosen duftenden Wurzelstock den harten klimatischen Bedingungen und blüht im Mai mit wunderschönen gelben Blüten.

Die Pflanze hat eine lange Geschichte als Heilpflanze. Bereits die Wikinger nutzten ihre Extrakte, um Stärke und Ausdauer zu verbessern. In der Volksmedizin Russlands hatte Rosenwurz den Ruf, die Arbeitsleistung zu verbessern sowie gegen Müdigkeit und nervöse Störungen zu helfen. In

Sibirien ist die Pflanze auch unter dem Namen Tundra-Ginseng bekannt.

Wirkungsweise

Rosenwurz wirkt als adaptogenes Heilmittel, das dem Körper hilft, besser mit Stress umzugehen. Es kann Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren, die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit verbessern und bei der Bewältigung von Angstzuständen und milden Depressionen unterstützen. Eine kurzfristige Anwendung kann akute Stresssymptome lindern. Während eine kurmäßige Anwendung über mehrere Wochen die volle Wirkung entfalten kann.

Anwendung

Für Rosenwurz-Zubereitungen werden die Wurzel und das Rhizom (Wurzelstock) verwendet. In den verschiedenen Heiltraditionen wird Rosenwurz als Tee, Extrakt, Tinktur oder Pulver genutzt. In einigen Fällen werden Extrakte aus Wurzel und Wurzelstock getrocknet und in Alkohol aufgelöst. Die Wurzel der Rosenwurz-Pflanze enthält viele bioaktive Verbindungen, darunter Rosavin, Rosarin und Rosin. Diesen Substanzen werden adaptogene Eigenschaften zugeschrieben. Sie sollen die Freisetzung von Stresshormonen regulieren und dem Körper die innere Balance zurückbringen.^{6,7}

Rosenwurz wird traditionell als Adaptogen zur Linderung von Stresssymptomen wie Müdigkeit und Schwächegefühl sowie zur Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit eingesetzt. Anwendungsbereiche umfassen die Verbesserung der Ausdauer, die Unterstützung der kognitiven Funktionen und die Linderung von Burnout und Depressionen, wenn auch mit begrenztem Nutzen im Vergleich zu herkömmlichen Antidepressiva. Die Wirkstoffe der Rosenwurz regulieren Stresshormone und fördern die innere Balance des Körpers.

Anwendungsbereiche

- **Stress und Erschöpfung:** Rosenwurz wird eingesetzt, um leichte Stresssymptome zu lindern, die durch Erschöpfungszustände und Schwächegefühle gekennzeichnet sind.
- **Leistungsfähigkeit:** Die Pflanze kann sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit steigern und wird zur Verbesserung der Ausdauer und Arbeitsfähigkeit genutzt.
- **Psychische Gesundheit:** Studien deuten auf eine positive Wirkung bei leichten Formen von Depressionen und Burnout hin, wobei die Wirkung weniger stark ausfällt als bei klassischen Medikamenten.

- **Kognitive Funktionen:** Rosenwurz kann Gedächtnisleistungen und die Konzentrationsfähigkeit regulieren und unterstützen.
- **Höhenkrankheit:** In der Volksmedizin wird Rosenwurz auch zur Vorbeugung und Behandlung der Höhenkrankheit eingesetzt.