

Rhodiola rosea

Die Rhodiola rosea (Rosenwurz) wächst in den kalten Gegenden – die allerbeste Qualität in Sibirien oder im tibetischen Hochland, wo die Pflanze die meisten Schutzstoffe, wie Antioxidantien, ausbildet und gehaltvoller ist als bei Wachstum in gemäßigterem Klima. Die Rhodiola war schon die "Geheimwaffe" der Wikinger, machte sie furchtlos, stark und widerstandsfähig in Bezug auf jede Art von Stresssituation. Denn Rhodiola ist ein sogenanntes Adaptogen. Unter dem Einfluss eines Adaptogens reagiert man anders auf Stress und das sowohl körperlich als auch geistig. In körperlicher Hinsicht sorgt die Rhodiola dafür, dass selbst bei Dauerstress Stresshormone den Körper nicht mehr überrollen und schädigen können. Vor allem bei Langzeitstress ist das von enormer Bedeutung, denn er löst schwere Erkrankungen aus, treibt die Alterung durch vermehrte Oxidation voran, führt zu Müdigkeit, Reizbarkeit, Anspannung, Lustlosigkeit und Burnout. Wer zu viel Stress hat, baut ab. Am besten probiert man Rhodiola schon, bevor Überarbeitung und Überreizung der Nerven auftritt. Was einen dabei stresst, ob Beruf, Kinder, Partner oder Schule, ist relativ gleichgültig. Rhodiola hilft auch in seelisch-geistiger Hinsicht. Man bekommt schnell wieder einen klaren Kopf, hat seine Emotionen erneut gut im Griff, kann sich wieder konzentrieren und das Gedächtnis wird besser.

Erklären lassen sich diese Wirkungen, da Rhodiola den unter Stress vermehrt anfallenden CRF (Corticotropin Releasing Factor) reduziert, der die ganze Kette stressbedingter Reaktionen auslöst. Dadurch fällt die geistige Müdigkeit weg. Überhaupt wird die gesamte durch Stress stark beanspruchte Achse vom Hypothalamus über die Hypophyse bis zur Nebennierenrinde geschützt und so das innere Gleichgewicht gewahrt. Dabei ist Rhodiola ohne Nebenwirkungen.

Es hat sogar einen schützenden Einfluss auf Nerven (Morbus Parkinson), Leber, Stoffwechsel, Drüsen-tätigkeit, Immunsystem, Sexualität (Impotenz und Unlust) sowie vorbeugende Eigenschaften in Bezug auf Diabetes.

Schenkt Energie – manchmal auch zu viel

So großartig die Stressreduktion durch Rhodiola ist, die Natur hält auch andere Adaptogene für uns bereit, die ebenso viele wunderbare Eigenschaften haben und so steht man vor der Qual der Wahl. Eines – und das haben die Rückmeldungen der letzten Jahre ganz klar gezeigt – ist aber spezifisch der Rhodiola rosea zuzuschreiben: Mit Rhodiola könnte man buchstäblich "Bäume ausreißen". Denn bei dieser Pflanze überwiegen zusätzlich noch die stimulierenden Eigenschaften. Sie ist ein echtes Tonikum, ein ganz besonderes Stärkungsmittel, auch beim chronischen Müdigkeitssyndrom. Man bekommt den nötigen Energieschub, da ein wirksames Adaptogen dafür sorgt, dass zur Verfügung stehende Energie um vieles besser genutzt werden kann, was bei allen Belastungen wie sportlichen Wettkämpfen, Wohnungsumzug, Schlafentzug oder jeder Art von anstrengender körperlicher Betätigung das Überleben erleichtert. Anwender berichten, dass sie viel mehr schaffen und auch viel mehr auf einmal.

Doch das birgt auch die Gefahr weiterer Überarbeitung, Erholungsphasen sind trotz mehr Energie sehr wichtig.

Typisch für Adaptogene ist, dass sie nicht nur munter machen und Energie schenken, sondern auch, dass sie den Schlafrhythmus verbessern und viele Schlaflose damit leichter ein- und durchschlafen. Selbst bei Jetlag oder Schichtarbeit. Man sollte Rhodiola aufgrund der anregenden Wirkung jedoch nur morgens und mittags, nicht nachmittags oder abends einnehmen.

Rhodiola rosea wirkt leistungssteigernd im Sport. Die Erholungszeit nach einer längeren Trainingseinheit wird verkürzt, die Aufmerksamkeitsspanne wird erhöht. Rhodiola rosea-Extrakt erhöht Enzyme, RNA und Proteine, die nach dem Training für die Erholung des Muskels wichtig sind.

Es regt auch die Glykogensynthese in Muskeln und Leber sowie den Muskelaufbau an. Es kommt zu verbesserter Sauerstoffversorgung.

Herz- und Kreislauf-Wirkung

Rhodiola hat sich auch für Herz-Probleme, die durch Stress verursacht oder verschlimmert werden, als wirksam herausgestellt. Denn es kann die Menge der Katecholamine und Kortikosteroide, die bei Stress in den Nebennieren freigesetzt werden, verringern. Sind diese Stresshormone erhöht, werden Blutdruck, Cholesterin und der Kaliumspiegel angehoben. Rhodiola senkt Cholesterin und hilft dem Herz, sich an Stress anzupassen.

Rhodiola-Extrakt verbessert das Gehör, hilft oft bei Tinnitus. Es senkt den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern und schützt die Leber vor Umweltgiften. Es hilft bei Fettabbau und Gewichtsreduktion. Es kann auch die Schilddrüsenfunktion verbessern, ohne eine Überfunktion zu verursachen. Es verbessert die Funktion der Thymusdrüse und verzögert ihre Rückbildung beim Altern. Es kann auch die Reserven der Nebenniere verbessern, ohne Hypertrophie zu verursachen.

Rhodiola könnte die körpereigene Antitumor-Aktivität erhöhen. Der Extrakt scheint bei Blasenkrebs günstig zu sein. In mehreren Experimenten mit verschiedenen Krebsarten, einschließlich Adenokarzinomen, führte die Verwendung von Extrakten aus Rosenwurz zu signifikant erhöhten Überlebensraten.

Kurbelt das Gehirn an

Ein weiterer Grund, warum man unter den Adaptogenen möglicherweise genau Rhodiola aussucht, ist die anregende Wirkung aufs Gehirn. Denn auch dort hat die zusätzliche Energiebereitstellung (durch Erhöhung der bioelektrischen Aktivität) positive Folgen. Mit Rhodiola verfügt man über die nötige Konzentration und geistige Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit, um vieles besser zu bewältigen. Man lernt leichter, merkt sich Inhalte besser, hat weniger Prüfungs- und Versagensangst. Das ist sowohl für Kinder und Jugendliche von Bedeutung, aber auch im Job. Geistig Überlastete, Ältere oder Vergessliche profitieren davon.

Man ist mit Rhodiola also hochkonzentriert, stressfrei, munter und gestärkt. Das allein lässt Rhodiola schon

besser abschneiden als andere Muntermacher wie etwa Kaffee. Empfindliche Personen sollten Rhodiola nicht gleichzeitig mit Kaffee anwenden, da die Wirkung von Koffein eventuell verstärkt werden und kurzfristig zu den bekannten Koffein-Überreaktionen wie Herzklopfen, Schwindel und Schwitzen führen kann. Für Menschen mit manischen Zuständen oder Wahnvorstellungen ist Rhodiola nicht geeignet.

Schafft gute Laune

Rhodiola hat außerdem noch eine weitere unschlagbare Eigenschaft. Die Pflanze stimmt positiv. Manche werden nahezu euphorisch. Kein Ärger, kein Problem kann einem viel anhaben. Man reagiert gelassen und fröhlich. Dadurch kann sich so manche festgefahrene Situation – etwa in einer schwierigen Beziehung oder bei Streit in der Schule oder am Arbeitsplatz – schnell zum Besseren ändern. Zusätzlich zur emotionalen Ausgeglichenheit kommt noch, dass man deutlich weniger Angst hat und weniger traurig und niedergeschlagen ist. Bei Trennungen und Todesfällen ist Rhodiola das beste Erste-Hilfe-Mittel und die beste Begleitung in der Verarbeitungsphase. Ideal für Ängstliche, Trauernde, Überfürsorgliche und Depressive. Rhodiola hilft auch bei saisonalen affektiven Störungen und leichten Formen von Schizophrenie. Rhodiola-Extrakt scheint den Transport von Vorläufern des Botenstoffs Serotonin ins Gehirn zu erhöhen. Ist der Serotoninspiegel ausgeglichen, vermittelt das ein Gefühl der Zufriedenheit und geistige Leichtigkeit. Da die Rhodiola im Norden wächst, wo die Winter lang und finster sind, ist sie dort eine große Hilfe gegen Winterdepressionen aufgrund von Lichtmangel.

Rhodiola hat auch positive Wirkungen auf das Sexualleben, abgesehen davon, dass Paare sich durch den Einfluss von Rhodiola oft besser verstehen, weil sie gelassener und positiver gestimmt sind. Rhodiola hilft bei sexuellen Dysfunktionen des Mannes, bei Unlust beider Geschlechter und kann bei Frauen mit ausbleibender Regel günstig sein.

Obwohl die Studienergebnisse mit Rhodiola in Bezug auf leichte bis mittelschwere Depression sowie bei generalisierter Angststörung zu unterschiedlich waren, um offiziell anerkannt zu werden, kann man Rhodiola doch versuchsweise dafür einsetzen. Gerade depressive Menschen mit hysterischen und phobischen Symptomen sowie bipolaren affektiven Störungen können profitieren, ohne Nebenwirkungen fürchten zu müssen. Allerdings ist unbekannt, ob es Wechselwirkungen mit Psychopharmaka gibt.

Rhodiola schafft keine Abhängigkeit, ist jederzeit wieder absetzbar. Um alle Vorteile nutzen zu können, ist eine längerfristige Einnahme empfohlen.

Die wesentlichen Inhaltsstoffe der Rhodiola sind die Glykoside Rosavin und Salidroside (Rhodioloside). Extrakte mit 3 % Rosavin sind verbreitet, jedoch ist ein Salidroside-Gehalt von 3 % selten. Salidroside sind besonders günstig für die Herzfunktion und starke Antioxidantien. Und die wirken ja bekanntlich dem Altern entgegen. Ein Rhodiola-Experiment gab jedenfalls schon Hoffnung in diese Richtung. Es wurde zwar nur mit Fruchtfliegen durchgeführt, aber die lebten mit Rhodiola um durchschnittlich 24 Prozent länger!

Was bei Einnahme zu beachten ist

Bei empfindlichen Menschen kann es bei Einnahme in Verbindung mit Kaffee zu Herzklopfen kommen.

Rhodiola rosea unterstützt bei:

- Aggressionen
- Ängsten
- Bipolaren affektiven Störungen
- Cholesterin
- Chronischer Müdigkeit
- Depressionen
- Diabetes
- Energiemangel
- Fibromyalgie
- Höhenkrankheit
- Impotenz
- Immunsystem
- Jetlag
- Konzentrationsstörungen
- Lernen
- Muskelregeneration
- Nebennierenschwäche
- Parkinson
- Sauerstoffversorgung
- Stress
- Schlafproblemen
- Schichtarbeit
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schizophrenie
- Schlafstörungen
- Schwächezuständen
- Sport
- Tinnitus
- Trauer
- Überarbeitung
- Unlust
- Zyklusstörungen