

RHODIOLA ROSEA

DIE KRAFTPFLANZE DER WIKINGER

Was war das Geheimnis des Mutes und der unbändigen Stärke der Wikinger? Manche Volkskundler meinen: *Rhodiola*! An den skandinavischen Klippen wächst die stärkende Pflanze genauso wie an den Hängen Islands, Großbritanniens, Nordamerikas oder Russlands. *Rhodiola* verlieh den alten Eroberern Konzentration, Kraft und Furchtlosigkeit im Kampf, stärkte sie in kalten Wintern und auf langen Seereisen, hob ihre Stimmung in der langen, dunklen Jahreszeit. All das kann der heutige Mensch in seinem oft anstrengenden Alltag auch durchaus gut gebrauchen! Erstaunlich, welche Berichte wir in den letzten sieben Jahren bezüglich *Rhodiola* sammeln konnten. *Rhodiola* ist eine Power-Pflanze für jedes Alter und jede noch so schwierige Lebenssituation.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Es sind die rauen, ungemütlich kargen Landschaften dieser Erde, die das Dickblattgewächs mit dem zarten deutschen Namen "Rosenwurz" hervorbringen. Der Rosenduft ihrer Wurzeln ist aber schon das Einzige, was an unsere milden Sommer erinnert. Die *Rhodiola* liebt es kalt und unwirtlich. Ein Überlebenskünstler der Extreme, bestens gerüstet gegen alle Gefahren des harten Lebens. Diese Eigenschaften vermag sie auch dem Menschen zu vermitteln, der die *Rhodiola* Wurzel zur Stärkung, Konzentration und Belebung in Krisen oder auch nur zur leichteren Bewältigung des Alltags und für ein langes Leben nützt.

Ihre medizinische Anwendung geht auf

den griechischen Arzt Dioskurides im ersten Jahrhundert nach Christus zurück. Er ist der berühmteste Pharmakologe des Altertums, begleitete die Truppen von Kaiser Claudius und Nero und erfasste in seinem Basiswerk der europäischen Pharmazie *De materia medica* etwa 1000 volkskundlich verwendete Naturmittel.

Was "kann" die Pflanze *Rhodiola*?

Rhodiola erhöht allgemein die Widerstandskraft gegenüber jeder Art von Stresssituation, denn *Rhodiola* ist ein sogenanntes Adaptogen. Diese Eigenschaft teilt sie mit vielen anderen Natursubstanzen, darunter alle Heilpilze, das chinesische Kraut

Jiaogulan, die süd- und mittelamerikanischen Pflanzen *Maca* und *Yams*. *Rhodiola* war sogar die erste Pflanze, die russische Wissenschaftler als Adaptogen erkannten. Unter dem Einfluss eines Adaptogens reagiert man anders auf Stress und das sowohl körperlich als auch geistig. In körperlicher Hinsicht sorgt die adaptogene Eigenschaft der *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 zuviel 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, Schule ist relativ gleichgültig. Mit *Rhodiola* bekommt man schnell wieder einen klaren Kopf, hat seine Emotionen wieder 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. Man vermutet sogar einen schützenden Einfluss auf Nerven, Herz-Kreislauf-System, Leber, Stoffwechsel, Drüsentätigkeit, Immunsystem, Sexualität 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 klar gezeigt – ist aber spezifisch der *Rhodiola* zuzuschreiben: Mit *Rhodiola* könnte man buchstäblich "Bäu-

me ausreißen".

Denn bei dieser Pflanze überwiegen zusätzlich noch die stimulierenden Eigenschaften. Sie ist ein echtes Tonikum, ein ganz besonderes Stärkungsmittel. Man bekommt den nötigen Energieschub, was bei allen Belastungen wie Wettkämpfen, Wohnungsumzug, Schlafentzug oder jeder Art anstrengender körperlichen Betätigung das Überleben erleichtert. Anwender berichten, dass sie viel mehr schaffen und auch viel mehr auf einmal. Und das ist auch die Warnung an alle Workaholics: Nicht übertreiben! Selbst wenn man mehr schaffen kann, sind Erholungsphasen wichtig.

Apropos Schlaf. Typisch für Adaptogene ist, dass sie zwar munter machen und Energie schenken, aber 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. Der Vitamin B-Komplex (*Vitamin B-Komplex aus Quinoakeimlingen*) und die essentiellen Aminosäuren (*Aminosäuren I*) sollten bei Schlafproblemen mit angedacht und ein allfälliger Mangel ausgeglichen werden. Die B-Vitamine sind – wie auch Magnesium – in stressigen Lebensphasen ohnehin sehr wichtig, da sie gerade dann vermehrt benötigt und verbraucht werden.

Kurbelt das Gehirn an

Ein weiterer Grund, warum man unter den

Adaptogenen möglicherweise genau *Rhodiola* aussucht, ist seine anregende Wirkung aufs Gehirn. Denn auch dort hat die zusätzliche Energiebereitstellung 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. Das ist etwa vor Prüfungen schon für Kinder und Jugendliche von Bedeutung, doch auch im Job geistig Überlastete oder Ältere, 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* jedoch nicht gleichzeitig mit Koffein anwenden, da die Wirkung von Koffein eventuell verstärkt werden kann und kurzfristig zu den bekannten Koffein-Überreaktionen wie Herzklopfen, Schwindel und Schwitzen führen kann.

Macht gute Laune

Rhodiola hat außerdem noch eine weitere unschlagbare Eigenschaft. Die Pflanze stimmt positiv. Manche werden nahezu euphorisch. Kein Ärger, kein Problem können ihnen etwas anhaben. Sie reagieren 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.

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*

blemen, bzw. vorangegangenen Stress ist auf eine zusätzliche Versorgung mit dem Vitamin B-Komplex zu achten, der einfach Basis für die nervliche Ausgeglichenheit ist.

Alternativ zum *Rhodiola-Mix* mit *Cordyceps* und *Jiaogulan* gibt es *Rhodiola rosea* auch als Monosubstanz. Das hat vor allem rechtliche Gründe. *Jiaogulan* wurde von einem deutschen Gericht als "Novel food" eingestuft und bräuchte eine eigene

die intensiven UV-Strahlen.

Die für die Wirkung wesentlichsten Inhaltsstoffe der *Rhodiola* sind die Glykoside Rosavin und Salidroside (Rhodiolosid). Extrakte mit 3 % Rosavin sind verbreitet, jedoch ist ein Salidroside-Gehalt von 3 % - wie bei dem tibetischen Extrakt - selten. Salidroside wirken besonders günstig auf die Herzfunktion und sind starke Antioxidantien. Und die wirken ja bekanntlich dem Altern entgegen.



> Erfahrungen mit Rhodiola

Wir haben *Rhodiola-Mix* seit 2008 in einer Mischung mit dem tibetischen *Cordyceps* Heilpilz und dem chinesischen Kraut *Jiaogulan* im Einsatz. Die Rückmeldungen sind bemerkenswert.

- So berichten Mütter, dass sie gelassener mit ihrem Nachwuchs umgehen und den Alltag besser schaffen.
- Schüler mit Prüfungsangst meinen, dass sie sich beim Lernen besser konzentrieren und bei der Prüfung nicht die Nerven verlieren.
- Es ist mit *Rhodiola* auch möglich, ein größeres Lernpensum in kürzerer Zeit zu bewältigen.
- Ältere berichten, dass ihre Gehirnfunktionen, ihr Allgemeinbefinden und die Stimmung verbessert sind und sie optimistischer eingestellt sind.
- Beruflich stark Engagierte kommen mit ihrer Arbeit und dem ganzen Umfeld besser zurecht, kommen nicht mehr so leicht in Stress und schaffen mehr.
- Ängstliche, Trauernde und Depressive berichten von positiven Entwicklungen. Bei manischen Zuständen ist *Rhodiola* nicht wirksam, bei Wahnzuständen eher ungünstig.
- Sportler haben deutlich mehr Energie und erzielen bessere Ergebnisse. Die Erholungszeit nach Anstrengung ist kürzer.
- *Rhodiola* hat auch positive Wirkungen auf das Sexualleben, mal abgesehen davon, dass Paare sich durch den Einfluss von *Rhodiola* besser verstehen, weil sie gelassener und positiver gestimmt sind. *Rhodiola* hilft oft bei sexuellen Dysfunktionen des Mannes und kann bei Frauen mit ausbleibender Regel günstig sein.
- Bei Tinnitus hat *Rhodiola* auch schon geholfen.
- Bei Parkinson wurde von Verbesserungen im Langzeiteinsatz berichtet (*Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Krillöl* und der *Hericum Heilpilz* sind hier zusätzlich sehr günstig).

doch versuchsweise dafür einsetzen. Gerade Menschen mit Depression 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 nützen zu können, ist eine längerfristige Einnahme empfohlen. Bei psychischen Pro-

(teure) Zulassung. Bei der Monosubstanz ist die *Rhodiola*-Wirkung durch Verwendung eines Extrakts aus dem Hochplateau Tibets jetzt noch verstärkt. Auf dem Hochplateau herrscht ein extremes Klima, weshalb es auch 3. Pol genannt wird. Es ist völlig frei von jeglichen Umweltbelastungen. Pflanzen, die dort wachsen, sind besonders reichhaltig, denn sie müssen sehr viele Wirkstoffe ausbilden, um sich vor der Umwelt zu schützen. Etwa produzieren sie dort mehr Antioxidantien gegen

Nicht nur die Wikinger, auch die chinesischen Kaiser, die stets auf der Suche nach lebensverlängernden Substanzen waren, nutzten die begehrte Pflanze. Ob man mit *Rhodiola* aber wirklich länger lebt oder es sich hier nur um einen Mythos handelt? Wer weiß... 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 % länger! ✍