

RHODIOLA ROSEA

- Die Rhodiola rosea (Rosenwurz) wächst in den kalten Gegenden – die allerbeste Qualität findet man in Sibirien oder im tibetischen Hochland, wo die Pflanze die meisten Antioxidantien ausbildet und gehaltvoller ist als bei Wachstum in gemäßigterem Klima
- Die Rhodiola war schon die “Geheimwaffe” der Wikinger und machte sie furchtlos, stark und widerstandsfähig in Bezug auf jegliche Art von Stress
- Die wesentlichen Inhaltsstoffe der Rhodiola sind die Glykoside Rosavin und Salidroside (Rhodiolosid). Extrakte mit 3 Prozent Rosavin sind verbreitet, jedoch ist ein Salidroside-Gehalt von 3 Prozent selten. Salidroside sind besonders günstig für die Herzfunktion und starke Antioxidantien

WIRKUNGEN

Stress

- Ist ein Adaptogen, reduziert den unter Stress vermehrt anfallenden CRF (Corticotropin Releasing Factor), der eine ganze Kette stressbedingter Reaktionen auslöst – vom Hypothalamus über die Hypophyse bis zur Nebennierenrinde. So überrollen die Stresshormone den Körper sogar bei Dauerstress nicht
- Selbst bei Dauerstress überrollen die Stresshormone den Körper nicht
- Anhaltender Stress löst schwere Erkrankungen aus, treibt die Alterung durch Oxidation voran, führt zu Müdigkeit, Reizbarkeit, Anspannung, Lustlosigkeit und Burnout

Psyche

- Verbessert Wohlbefinden und Antrieb: Erhöht das Glückshormon Serotonin und das Antriebshormon Dopamin
- Gegen Depressionen
- Ideal für Ängstliche, Trauernde und Überfürsorgliche
- Hilft auch bei saisonalen affektiven Störungen und leichten Formen von Schizophrenie
- Man bekommt schnell wieder einen klaren Kopf und hat seine Emotionen im Griff

Gehirn

- Anregende Wirkung. Erhöht Konzentration und geistige Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit, um vieles besser bewältigen zu können
- Man lernt leichter, merkt sich Inhalte besser und hat weniger Prüfungs- und Versagensangst

Parkinson

- Schützender Einfluss auf Nerven, dopaminfördernde Wirkung

Müdigkeit

- Stimulierende Eigenschaften, erhöht die bioelektrische Aktivität, stellt zusätzliche Energie zur Verfügung
- Auch bei chronischer Müdigkeit
- Sorgt dafür, dass die Energie um vieles besser genutzt werden kann – günstig bei Belastungen wie sportlichen Wettkämpfen, Wohnungsumzug, Schlafentzug, Krisen oder jeder anderen Art von anstrengender körperlicher Betätigung

Schlaf

- Verbessert den Schlafrhythmus und erleichtert das Ein- und Durchschlafen
- Selbst bei Jetlag oder Schichtarbeit

Beziehungen

- Hilft bei sexuellen Dysfunktionen des Mannes und kann bei Frauen mit ausbleibender Regel günstig sein. Die Libido wird gesteigert und beide Partner sind besser gestimmt und gelassener

Leber

- Schützt die Leber vor Umweltgiften
- Hilft bei Fettabbau und Gewichtsreduktion

Ohren

- Verbessert das Gehör, hilft oft bei Tinnitus

Diabetes

- Senkt den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern und zeigt vorbeugende Eigenschaften in Bezug auf Diabetes

Schilddrüse

- Verbessert die Schilddrüsenfunktion ohne eine Überfunktion zu verursachen

Thymus

- Verbessert die Funktion der Thymusdrüse und verzögert ihre Rückbildung beim Altern

Herz, Kreislauf, Gefäße

- Verringert Katecholamine und Kortikosteroide, die bei Stress in den Nebennieren freigesetzt werden. Dadurch sinken Blutdruck, Cholesterin und Kaliumspiegel
- Durch gesenktes Cholesterin wird das Herz dabei unterstützt, sich an Stress anzupassen

Sport

- Erhöht die Aufmerksamkeitsspanne, verkürzt die Erholungszeit nach einer längeren Trainingseinheit und steigert Enzyme, RNA und Proteine, die nach dem Training für die Erholung des Muskels wichtig sind
- Wirkt leistungssteigernd, verbessert die Sauerstoffversorgung und regt die Glykogensynthese in Muskeln und Leber sowie den Muskelaufbau generell an

Krebs

- Erhöht die körpereigene Antitumor-Aktivität
- 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

Langlebigkeit

- Fördert eventuell Langlebigkeit. Fruchtfliegen lebten mit Rhodiola um durchschnittlich 24 Prozent länger!

ZU BEACHTEN

- Bei empfindlichen Menschen kann es bei Einnahme in Verbindung mit Kaffee zu Herzklopfen kommen
- Für Menschen mit manischen Zuständen oder Wahnvorstellungen ist Rhodiola nicht geeignet
- Aufgrund der anregenden Wirkung nur morgens und mittags, nicht nachmittags oder abends einnehmen
- Ob es Wechselwirkungen mit Psychopharmaka gibt, ist nicht bekannt
- Schafft keine Abhängigkeit, ist jederzeit wieder absetzbar
- Um alle Vorteile nutzen zu können, ist eine längerfristige Einnahme empfohlen
- Schwangerschaft/Stillzeit: nicht erlaubt (zu wenig erforscht)