

Rhodiola rosea

Rosenwurzextrakt mit B-Vitaminen bei Erschöpfung und zur Verbesserung der Stressresistenz



Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Rosenwurzextrakt	470,00 mg	**
davon Rosavin	14,00 mg	
davon Salidroside	4,70 mg	
Vitamin B1	3,00 mg	279%
Vitamin B12	5,00 µg	200%

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Beschreibung

Rhodiola rosea

Rhodiola rosea (Rosenwurz) zählt zu einer der bekanntesten Pflanzen mit nachgesagten adaptogenen Eigenschaften. Rosenwurz wird botanisch den Dickblattgewächsen zugeordnet, hat gelbe Blüten und ist mit ihrem dicken Wurzelstock (Rhizom) sehr gut an karge Böden angepasst. Die Pflanze wird bis zu 20 cm hoch und wächst vor allem in kälteren Regionen und kühleren Hochgebirgen. So ist der flache Strauch häufig in Felsspalten, auf Hochebenen oder Meeresklippen in Europa, Sibirien, Nordamerika, Großbritannien und im Himalaya zu finden.

Der Name Rosenwurz leitet sich ab vom rosenartigen Geruch der frisch geschnittenen unterirdischen Wurzeln. Rhodiola-Wurzelextrakte weisen antioxidative, antidepressive und angstlösende Effekte auf und finden in der Naturheilkunde als Stimulanz und Adaptogene Anwendung und.

Inhaltsstoffe

Rosenwurz enthält eine Vielzahl biologisch aktiver sekundärer Pflanzenstoffe. Für die Wirkungen werden in erster Linie die Glykoside, darunter Salidroside (Rhodioloside) und Rosavin, sowie das Aglykon p-Tyrosol, verantwortlich gemacht.

Glykoside und glykosidische Verbindungen besitzen antioxidative, adaptogene, immunmodulierende sowie antimikrobielle Eigenschaften und kommen in

vielen Pflanzen u. a. als sekundäre Pflanzenstoffe vor. Insbesondere die Phenolglykoside Rosavine (Rosarin, Rosavin und Rosin) sind nur im Rhodiola zu finden und werden aus diesem Grund vorrangig zur Standardisierung der Extrakte verwendet.

Neben Glykosiden enthält Rosenwurz Flavonoide, Proanthocyanidine, organische Säuren und Terpenoide wie Rosiridol, Rosaridin, Daucosterol und Beta-Sitosterol.

Physiologische Funktionen

- **Stressreduzierende Eigenschaften:** Die bekannteste Wirkung von Rhodiola ist seine adaptogene Wirkung. Adaptogene sind biologisch aktive Inhaltsstoffe von Pflanzen, die den Menschen beim Umgang mit physischen oder psychischen Stresssituationen unterstützen. Der Körper kann sich mithilfe eines Adaptogens also besser an den Stress anpassen und stärkt gleichzeitig die Widerstandskraft gegen jegliche Art von Stress (Umwelt, emotional, mental oder physischer Natur). Adaptogene wirken aber nicht nur beruhigend, sie steigern zugleich den Energielevel, allerdings ohne dabei übermäßig den Körper zu stimulieren. Dadurch ist der Organismus weniger gefährdet, stressbedingt krank zu werden.

Dauerhafter Stress belastet den Körper und führt zu individuellen Stresssymptomen. Viele dieser Symp-

tome sind auf eine gestörte Regulation des Stresshormons Cortisol sowie auf eine verringerte Energieproduktion (ATP) zurückzuführen. Diese reduzierte ATP-Produktion trägt dann zu Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung und Energieverlust bei.

Rosenwurz wirkt positiv auf die Stressresistenz, indem es die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol normalisiert und gleichzeitig den Energiestoffwechsel durch eine erhöhte ATP-Produktion steigert. So verbessert die Einnahme von Rosenwurz-Extrakten das Stressempfinden, stressbedingte Müdigkeit sowie die Leistungsfähigkeit unter Stress. Der Körper wird wieder gestärkt. Für diese adaptogene und stimulierende Wirkung sind im Wurzelextrakt vor allem Salidroside und Rosavin verantwortlich.

- **Psychische Balance:** Neben stressbedingten Erschöpfungszuständen hilft Rhodiola auch gegen leichte Depressionen und Angstzustände. Für die angstlösende und antidepressive Wirkung sind die zu den Glykosiden zählenden Salidroside bzw. Rhodioside verantwortlich. Sie zeigen bei Patienten mit leichten Depressionen einen positiven Einfluss auf die Stimmungslage, die emotionale Stabilität sowie auf das Schlafverhalten. Dieser Effekt wird auf eine hemmende Wirkung der Monoaminoxidasen MAO-A und MAO-B zurückgeführt. Diese Oxidasen bauen Neurotransmitter wie Dopamin und Serotonin ab.

Das Glückshormon Serotonin besitzt stimmungsaufhellende Eigenschaften und Dopamin verbessert neben der Stimmung auch die Konzentrationsfähigkeit. Sinkt der Serotonin-Spiegel, kann dies zu Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und Antriebslosigkeit führen. Der Rosenwurz-Extrakt hemmt den Abbau von Serotonin und weiteren Neurotransmittern und wirkt so als Stimulanz auf das zentrale Nervensystem. Rhodiola hebt die Stimmung, erhöht die geistige Leistungsfähigkeit, insbesondere die Konzentrationsfähigkeit, steigert die Antriebskraft und reduziert depressive Verstimmungen und Angstzustände.

- **Konzentrationsfähigkeit:** Rosenwurz stärkt nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit. So können auch gesunde Menschen von der anregenden und leistungssteigernden Wirkung von Rhodiola profitieren. Dabei stimuliert Rosenwurz im Gehirn Rezeptoren der Neurotransmitter Noradrenalin, Dopamin, Acetylcholin und Serotonin. Diese Neurotransmitter sorgen u. a. auch

für Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Klarheit und Wachheit. Ferner erleichtern Serotonin und Dopamin das Lernen an sich und wirken motivierend auf die Gehirnzellen. Dies resultiert in gesteigerter Aufmerksamkeit und besserer Merkfähigkeit - Erlerntes zu behalten fällt somit leichter.

Praxishinweis

Reinsubstanzen: Bei der Auswahl der genannten Nährstoffe sollte auf bioaktive und natürliche Qualitäten mit hohem Wirkstoffgehalt geachtet werden. Die enthaltenen Pflanzenstoffe sollten eine hohe Qualität ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen aufweisen.

Synergie mit nervenstärkenden B-Vitaminen:

B-Vitamine übernehmen im Körper wichtige Aufgaben für Nerven und Psyche. Sie tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei, sind essenziell für den neuronalen Energiestoffwechsel und die körpereigene Bildung von Neurotransmittern. Vor allem stressanfällige Menschen profitieren von B-Vitaminen. Die Einnahme führt zu einer deutlich gesteigerten nervlichen Belastbarkeit, die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich, während das Stressniveau, stressbedingte Angstzustände, Depressionen und Stimmungstiefs nachlassen.

Vitamin B1 wird für die Herstellung der Neurotransmitter GABA und Serotonin benötigt. Vitamin B12 normalisiert den Biorhythmus mit positiven Wirkungen auf den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ein Mangel an Vitamin B12 ist häufig bei Stimmungsschwankungen und anderen Symptomen einer Depression zu beobachten.

Aufgrund der höheren Bioverfügbarkeit wird Vitamin B12 in Form des bioaktiven Methylcobalamin empfohlen.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis verteilt auf morgens und mittags eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten mit reichlich Wasser einnehmen.
- Aufgrund der energiesteigernden Wirkung wird eine Einnahme in der ersten Tageshälfte empfohlen. Bei einer Einnahme am Abend kann es während der ersten Wochen zu Schlafstörungen kommen.

- Zur Erhöhung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit zeigt die Einnahme von Rosenwurz bereits innerhalb von 30 Minuten eine positive Wirkung und hält in etwa 4 - 6 Stunden an.

Anwendungsbereich

1. Verbesserung der Stressresistenz
2. Erschöpfungszustände und Müdigkeit
3. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
4. Konzentrationssteigerung
5. Stimmungsaufhellend bei leichten Depressionen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Ashwagandha eignet sich hervorragend in Kombination mit Rosenwurz. Der nervenstärkende Pflanzenextrakt Ashwagandha hilft bei stressbedingten Schlafstörungen, reduziert Stress- und Angstzustände und beruhigt die Nerven, Rosenwurz trägt zu mehr geistiger Klarheit und körperlicher Energie bei, siehe Nährstoff-Tipp 10019434.
- B-Vitamine tragen zur normalen Funktion des Nervensystems, zur normalen psychischen Funktion und zu einer normalen geistigen Leistung bei, siehe Nährstoff-Tipps 10019190 und 10020601.
- Magnesium hilft Unruhezuständen entgegenzuwirken, indem es die übermäßige Bildung von Stresshormonen dämpft und die Nervenfunktion reguliert, siehe Nährstoff-Tipp 10019178.

Wechselwirkungen

- Aufgrund einer unzureichenden Datenlage nicht für Schwangere und stillende Frauen sowie für Kinder geeignet.
- Ferner sollten auch Menschen, die unter starker Unruhe leiden, auf die Einnahme von Rosenwurz verzichten.

Literatur

- 1) Koop T, et al (2020). Effects of a Rhodiola rosea extract on mental resource allocation and attention: An event-related potential dual task study. *Phytother Res.*
- 2) Cropley M, et al (2015). The Effects of Rhodiola rosea L. Extract on Anxiety, Stress, Cognition and Other Mood Symptoms. *Phytother Res.* 29(12):1934-9.
- 3) Noah L, et al (2022). Effect of a Combination of Magnesium, B Vitamins, Rhodiola, and Green Tea (L-Theanine) on Chronically Stressed Healthy Individuals-A Randomized, Placebo-Controlled Study. *Nutrients.*14(9):1863.
- 4) Lekontseva Y, et al (2017). Rhodiola rosea in Subjects with Prolonged or Chronic Fatigue Symptoms: Results of an Open-Label Clinical Trial. *Complement Med Res.* 24(1):46-52.
- 5) Weixlbaumer V, et al (2020). From St. John's wort to tomato and from Rhodiola to cranberry : A review of phytotherapy and some examples. *Wien Klin Wochenschr.* 132(9-10):253-259.
- 6) Hung SK, et al (2011). The effectiveness and efficacy of Rhodiola rosea L.: a systematic review of randomized clinical trials. *Phytomedicine.* 18(4):235-244.
- 7) Olsson EM, et al (2009). A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Med.* 75(2):105-112.
- 8) Ishaque S, et al (2012). Rhodiola rosea for physical and mental fatigue: a systematic review. *BMC Complement Altern Med.* 12: 70