

Rosenwurz

Rhodiola rosea



Andi Walbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,
Experte für Kräuter & Naturheil-
kunde nach Paracelsus

Jupiter umschreibt als generellen Wesenszug den jovialen König, der für allgemeinen Reichtum und Fülle sorgt. Joviale Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie viel zum Wohle anderer leisten, ohne sich in den Vordergrund zu stellen oder etwas zu erwarten. Dies kann, wenn der nötige Ausgleich fehlt, zu einem Leistungsabfall oder sogar Burnout führen. Die Rosenwurz mit ihrem zum Jupiter gehörenden Wesen und Habitus, kann uns davor bewahren.

Die Rosenwurz ist ein bis 35 cm hohes, buschiges Dickblattgewächs, mit leuchtend gelben Blütenkronen, die sich später rot färben. Anders als andere Sukkulenten bevorzugt sie nicht trockene Untergründe, sondern feuchte Gebirge bis zum nördlichen Polarkreis. Sie ist auch in den Alpen heimisch. Ihren Namen verdankt sie der Eigenart, dass ihre zusammenziehend und herb schmeckende, bis 900 g schwere Wurzel einen wunderbaren Rosenduft verströmt.

Sie blieb von der Wissenschaft lange unbeachtet, obwohl sie in Asien, Osteuropa und dem arktischen Raum seit je her volksmedizinisch viel verwendet wird. Ihre Blätter dienen als Vitamin C reiches Nahrungsmittel und die Wurzel vor allem zur Kräftigung und Steigerung der Abwehrkräfte.

Leonhard Fuchs bemerkte 1543 wehmütig, sie „ist den Apothekern unbekant und bey ihnen in keinen brauch“.

Erst 1960 begann in Russland die systematische Erforschung der Rosenwurz und ihrer adaptogenen Eigenschaften. Es konnte gezeigt werden, dass ein Gesamtextrakt aus der Wurzel auf mehrfache Weise eine Durchbrechung der Stresskaskade bewirkt, wodurch die allseits bekannten Symptome, wie Schlafstörungen, Müdigkeit, nachlassende Konzentration und Merkfähigkeit usw. gebessert werden, was zu mehr Gelassenheit, Energie und Belastbarkeit führt.

Die Rosenwurz verbessert Ausschüttung und Wirksamkeit der Kreativität und Entspannung fördernden Neurotransmitter Dopamin und Serotonin und normalisiert die Produktion des Stresshormons Cortisol. Ihre Antioxidanzien schützen gegen die bei Stress vermehrt entstehenden freien Radikale, sowie gegen UV-Strahlen und Herbizide. Außerdem wird der Energiestoffwechsel in den Zellen verbessert, was zu einer Leistungssteigerung führt.

Bei Schlaganfall, Herzinfarkt, Arrhythmien, Depressionen und Nikotinentzug konnte eine deutliche Verbesserung der Symptome festgestellt werden.

Auch zeigte sich eine LDL-Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck senkende Wir-



Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, ätherisches Öl, Flavonoide, Glykoside, in den Blättern viel Vitamin C

Wirkung:

stresslindernd, stärkend und belebend, antioxidativ, antibakteriell (MRSA), antiviral (Coxsackie, Grippe), entzündungswidrig, schmerzlindernd, blutstillend, herzschtützend, hormonell ausgleichend, Insekten abwehrend (Duft)

Anwendung:

Verbesserung der Stresstoleranz, Steigerung von Leistung und Ausdauer, Verbesserung von Lern- und Erinnerungsfähigkeit, Erschöpfung, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Herzinfarkt-Nachsorge, Arteriosklerose, Suchtentwöhnung, Höhenkrankheit, Schichtarbeit, lange Autofahrten, Leistungssport, Krebs

Nebenwirkungen:

Unruhe und Schlaflosigkeit bei zu hoher Dosierung möglich

Naturphilosophische Prinzipien / Kräfte: Jupiter

kung, wofür neben einer unzureichenden Ernährung ja auch Dauerstress wesentlich mitverantwortlich ist. Zudem konnte eine Hemmung von Tumorwachstum und Metastasen festgestellt werden.