

## 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 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
- 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

### WIRKUNGEN

#### Stress:

- Ist ein Adaptogen, reduziert den unter Stress vermehrt anfallenden CRF (Corticotropin Releasing Factor), der die ganze Kette stressbedingter Reaktionen auslöst vom Hypothalamus über die Hypophyse bis zur Nebennierenrinde
- 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, Überfürsorgliche
- Hilft auch bei saisonalen affektiven Störungen und leichten Formen von Schizophrenie
- Man bekommt schnell wieder einen klaren Kopf, hat seine Emotionen im Griff

#### Gehirn:

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

#### Parkinson:

- Schützender Einfluss auf Nerven und Dopamin fördernde Wirkung

#### Müdigkeit:

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

#### Schlaf:

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

#### Beziehungen:

- Hilft bei sexuellen Dysfunktionen des Mannes, bei Unlust beider Geschlechter und kann bei Frauen mit ausbleibender Regel günstig sein. Die 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
- Senkt Cholesterin und hilft dem Herzen, sich an Stress anzupassen

**Sport:**

- Verkürzt die Erholungszeit nach einer längeren Trainingseinheit, erhöht die Aufmerksamkeitsspanne sowie Enzyme, RNA und Proteine, die nach dem Training für die Erholung des Muskels wichtig sind
- Wirkt leistungssteigernd, regt die Glykogensynthese in Muskeln und Leber sowie den Muskelaufbau an. Es kommt zu verbesserter Sauerstoffversorgung

**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 nützen zu können, ist eine längerfristige Einnahme empfohlen
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (zu wenig erforscht)