

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 10

Artikel: Stärkender Rosenwurz
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1050039>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Stärkender Rosenwurz

Das robuste Gewächs wird traditionell gegen Stresssymptome eingesetzt.
In der Heilpflanze steckt reichlich Potenzial für weitere Indikationen.

Text: Andrea Pauli



Adaptogene Wirkung

Rosenwurz gilt als **adaptogene Heilpflanze**.

Adaptogene erfüllen folgende Kriterien:

- * Stärkung des Widerstands gegen unerwünschte physikalische, chemische und biologische Einflüsse (Stress)
- * normalisierender Einfluss, unabhängig von der Richtung der vorausgegangenen krankhaften Veränderungen
- * nicht toxisch, möglichst geringe Beeinträchtigung anderer Körperfunktionen
- * die Wirkung ist umso ausgeprägter, je tiefgreifender die pathologischen Veränderungen im Organismus sind.

(EMA 2007)

Ihre dickfleischigen, blaugrünen Blätter respektive ihre Zugehörigkeit zur Familie der Dickblattgewächse (*Crassulaceae*) signalisieren: «Ich komme mit wenig Wasser aus.» Sie reckt sich tapfer aus kargen Felspalten, gedeiht in arktischen Gebieten und auf weiten Hochebenen, wächst aber auch im hochalpinen Raum. *Rhodiola rosea* ist also ziemlich robust. Man könnte auch sagen: Sie kann gut mit Stress umgehen. Und wir? Werden nicht selten krank unter Stress. Da könnte man doch... Rosenwurz einnehmen? Genau!

Rhodiola-Arten sind in russischen, baltischen und skandinavischen Ländern in der traditionellen Volksheilkunde bekannt. Sie werden sowohl als Tee wie auch in Form von Extrakten eingesetzt. Im indischen Ayurveda und in der Traditionellen Chinesischen Medizin spielt Rosenwurz ebenfalls eine Rolle.

Die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) stuft *Rhodiola rosea* seit 2012 als traditionelles Arzneimittel zur Behandlung von vorübergehenden Symptomen von Stress (Erschöpfung, Schwächegefühle) ein. 2023 kürte die Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA), bestehend aus Experten österreichischer Universitäten, Rosenwurz zur Heilpflanze des Jahres.

Einsatzbereiche

Rhodiola rosea wurde in den vergangenen Jahren intensiv untersucht, es liegen zahlreiche Studien zur Wirksamkeit vor. Der Europäische Ausschuss für pflanzliche Heilmittel (HMPC) stellte allerdings häufig Studienmängel fest.

Als **gesichert** gilt laut HMPC folgende Wirkung: Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei Müdigkeit, Erschöpfung und Schwächezuständen sowie eine verbesserte Stressbewältigung. Der **Erfahrungsheilkunde** zufolge dient Rosenwurz der Unterstützung geistiger Beweglichkeit, hilft gegen Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit.

Dann gibt es eine Reihe von Indikationen, bei denen der Einsatz von Rosenwurz **vielfersprechend** scheint, allerdings, ohne dass es bisher aussagekräftige Nachweise dafür gibt: depressive Verstimmungen, Fruchtbarkeit (unerfüllter Kinderwunsch), Immunstimula-

Was steckt drin?

Medizinisch genutzt wird das getrocknete Wurzel-Rhizom. Beim Ausgraben und Zerschneiden duftet der Wurzelstock nach Rosen – daher auch der Name.

Hauptwirkstoffe der Droge *Rhodiola rhizoma x radix* sind:

- * Rosavine (Rosavin, Rosarin, Rosin)
- * Salidroside

Diese gelten auch als Marker-Substanzen für die Identifizierung von Rohware.

(Arzneiliche Extrakte, die in den meisten Studien mit Versuchspersonen eingesetzt wurden, sind standardisiert – auf mindestens 3 Prozent Rosavine und 0,8-1 Prozent Salidroside.)

Zudem enthalten sind:

- * p-Tyrosol (gilt als Neuroprotektor)
- * Flavonoide (antioxidativ)
- * Gerbstoffe (entzündungshemmend)
- * ätherisches Öl und weitere Stoffe.

tion, chronische Müdigkeit, Alzheimer, Parkinson, Diabetes Typ 2 und Arteriosklerose.

Bei In-vitro- und Tierversuchen zeigten sich antioxidative, entzündungshemmende, Nervenzellen schützende, antidepressive, stressreduzierende und kräftigende Effekte. Die unterschiedlichen Wirkmechanismen dabei sind jedoch erst zum Teil aufgeklärt.

Wirkweise

Festhalten lässt sich, dass Rosenwurz die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigern kann. Die adaptogenen Eigenschaften der Pflanze sorgen dafür, dass in unserem Organismus eine Art Schutzwall gegen Stressfaktoren aufgebaut wird – weil die Wirkstoffe der Pflanze die Aktivitäten der stressvermittelnden Botenstoffe im Körper beeinflussen. Pharmakologische Untersuchungen zeigten, dass



Rosenwurzelextrakt den Stresshormonspiegel senkt und zugleich den Energiestoffwechsel stärkt, den Körper also in Balance hält. Dieses Gleichgewicht bezeichnet man als Homöostase.

Rosenwurzelextrakte beeinflussen die Neurotransmitter (Botenstoffe von Nervenzellen) im Gehirn, z.B. Serotonin, Endorphine («Glückshormone») oder Dopamin – und zwar so, dass die geistige Leistungsfähigkeit zunimmt, sich die Stimmung hebt und die individuelle Belastbarkeit erhöht wird.

Man geht davon aus, dass das Enzym Monoaminoxidase (MAO) gehemmt und ein stärkerer Eintritt dieser Botenstoffe ins Gehirn ermöglicht wird. (Synthetisch hergestellte MAO-Hemmer sind ein Klassiker in der Behandlung von Depressionen.)

Offenbar schränkt *Rhodiola rosea* auch die Ausschüttung von Stresshormonen ausserhalb des Gehirns ein. Derlei Stresshormone sind zwar wichtig für die kurzfristige Alarmbereitschaft («Fluchtreflex»), können auf Dauer aber zu chronischer Erschöpfung führen. Positiv scheint sich Rosenwurzelextrakt auch auf den Energieträger Adenosintriphosphat (ATP) auszuwirken. Unsere Zellen brauchen grosse Mengen davon, um leistungsfähig bleiben zu können.

Einige Studienbeispiele:

118 Probanden mit diagnostiziertem Burnout-Syndrom erhielten zwölf Wochen lang zweimal täglich vor dem Frühstück und Mittagessen je 200 mg *Rhodiola rosea* (Extrakt) in Kapselform. Schon nach einer Woche verbesserten sich den Wissenschaftlern zufolge die für das Burnout-Syndrom typischen Werte und der stressbedingte Erschöpfungszustand deutlich. Antriebslosigkeit, Anspannung und Müdigkeit gingen merklich zurück.

Die Wirkung von 100 mg Rosenwurzelextrakt pro Tag (oder Placebo) wurde in einer russischen Studie bei Medizinstudenten während der Examenszeit untersucht. Leistungsfähigkeit und Konzentration waren bei der *Rhodiola-rosea*-Gruppe deutlich verbessert. Die Erhöhung der mentalen Konzentration von Ärzten im Nachtdienst testete man in einer Doppelblind-Crossover-Studie mit einem Müdigkeits-Index (170 mg Extrakt täglich/zwei Wochen lang). Als Bestimmungsgrößen wurden assoziatives Denken,

Kurzzeitgedächtnis, Rechnen, Konzentrationsfähigkeit und audiovisuelles Erkennen geprüft. Die Verbesserungen waren bemerkenswert.

Nutzen bei Depressionen

Die Anwendung von Rosenwurz wird auch zur Behandlung leichter bis mittelschwerer Depressionen getestet. Die Ergebnisse sind (noch) nicht ganz überzeugend, die Sachlage wird kontrovers diskutiert. Interessant scheint aber, dass in puncto Verträglichkeit das Risiko-Nutzen-Verhältnis im Vergleich zu einem klassischen Antidepressivum besser ausfiel.

In Kombination mit Antidepressiva verbesserten sich in einer anderen Studie die Beschwerden; die Nebenwirkungen der Medikamente verringerten sich.

Zubereitungen und Anwendung

Rosenwurz sollte in Form standardisierter Fertigpräparate eingenommen werden, um die optimale Wirksamkeit zu erzielen. Solche Mittel sind auf einen bestimmten Gehalt an Phenylpropanoidderivaten (meist: Rosavin) und/oder dem Phenylethanoid Salidroside standardisiert. Empfohlene Tagesdosierung: zwischen 144 und 400 mg eines Trockenextraktes (Droge-Extrakt-Verhältnis/DEV 1,5–5:1, Ethanol 67–70 Prozent). Die genaue Gabe spricht man sinnvollerweise mit der Hausärztin ab.

Eine Untersuchung (2007) zeigte, dass die einmalige Gabe von zwei Kapseln nach dem Frühstück offenbar besser wirkte als die Einnahme je einer Kapsel nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen.

Nebenwirkungen und Gegenanzeigen

Es kommt vor, dass empfindliche Personen einige Tage unter erhöhter Reizbarkeit und Schlaflosigkeit leiden. Rosenwurzextrakte also nicht vor dem Schlafengehen einnehmen. Achtung: Wer gleichzeitig zum Rosenwurz anregende Substanzen konsumiert, kann deren Wirkung verstärken. Ansonsten wurden bislang keine ernsthaften Nebenwirkungen beobachtet. Schwangeren, Stillenden sowie Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren wird vom Verzehr abgeraten. Grund: Es gibt für diese Gruppe keine ausreichenden Studiendaten.

Wildsammlung / Anbau

Die Droge stammte früher hauptsächlich aus Wildsammlungen, etwa aus der Altai- und Ural-Region und aus den Karpaten. Leider dezimierte unkontrolliertes, ausuferndes Sammeln die Bestände beträchtlich. Deshalb versucht man inzwischen, Rosenwurz kontrolliert anzubauen, u.a. in Finnland, Norwegen, Bulgarien, Deutschland und in der Schweiz. Eine Vorreiterrolle nimmt dabei die Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil ACW ein. Seit 2005 arbeitet man an der Domestikation von *Rhodiola rosea*. 2011 wurde die weltweit erste anbaufähige Sorte gezüchtet. Sie heisst «Mattmark» und stammt aus Rosenwurz, der im Saas-Tal im Kanton Wallis wächst, einen hohen Wirkstoffgehalt (Salidroside und Rosavin) hat und schnell wächst.

Aktuell konzentriert sich die Arbeit von Agroscope vor allem darauf, Schweizer Produzenten bei der Aufzucht von Saatgut der Sorte «Mattmark» zu unterstützen.

Weitere Verwendung

- * In Russland werden die jungen Triebe wie Gemüse zubereitet und die Wurzeln als Tee aufgebraut.
- * Die Inuit in Alaska und Kanada verzehren die frischen Pflanzen und bewahren fermentierte Stiele, Blätter und Blütenknospen gefroren als Wintervorrat auf.
- * In Norwegen wird aus der Wurzel ein Rosenöl-Ersatz gewonnen.