

Rhodiola rosea

Arktische Wurzel, Goldwurz, Rhodiola, **Rosenwurz**,
Sedum rhodiola, Rhodiola, sibirischer Rosenwurz, goldene
Wurzel

arctic root, golden root



Pflanzenfamilie

Crassulaceae, Dickblattgewächse

Zubereitungsformen

Homöopathisch

Phytotherapeutisch

Spagyrisch

Inhaltsstoffe der Arznei - Botanik

Phenylpropanoide (Rosavin, Rosin, Rosarin),
Phenylethanoide, Flavonoide, Monoterpene, Triterpene,

phenolische Säuren, Salidroside

Thermische Eigenschaften TCM

Wirkrichtung TCM

Wirkung TCM

Stress-Abbau, Stress-Management, steigert die Ausdauer und Kraft, anti-oxidativ, stimmungsaufhellend

Muster nach der TCM

Geschmackseigenschaften

Organwirkungen TCM

Geschichte der Arznei

Die Pflanze kommt in den Gebirgsregionen als auch in arktischen Gebieten vor. Sie gedeiht auf feuchten Böden als auch auf Feuchtwiesen und Moorböden. Sie wird als sogenannte adaptogene Pflanze eingesetzt, d.h. um mit stressigen Situationen fertig zu werden und sich an diese besser anzupassen. Die Pflanze selbst scheint auch eine gewisse Anpassungsfähigkeit an verschiedene Umgebungen zu besitzen.

Auf der geistigen Ebene hat *Rhodiola rosea* einen positiven Einfluss auf die geistige und körperliche Leistungskraft des Menschen. Sie stimuliert die Ausschüttung der Botenstoffe im Gehirn und sorgt für das richtige Verhältnis aller Botenstoffe zueinander. Das optimale Zusammenspiel aller Botenstoffe erhält die Konzentrationsfähigkeit und Gesundheit, stärkt das Wahrnehmungsvermögen und belebt die Erinnerung. Zudem hat die Pflanze eine adaptogene

Wirkung. Adaptogene bewirken eine gesteigerte mentale Wachheit, Aufmerksamkeit und Entscheidungsfähigkeit. Stressbedingte Beeinträchtigungen der Hirntätigkeit werden so reduziert und Belastungssituationen, sei es im Berufs- oder Privatleben, werden besser verkraftet. Zugleich enthält die Pflanze anti-oxidative Inhaltsstoffe, die das Gehirn vor freien schädlichen Radikalen schützen können.

Der Name „Goldwurzel“ deutet auch ihre Nähe zum Thema „Gold“ (Aurum metallicum) in der Homöopathie an. Im Positiven sind dies Menschen, die mit einer tiefgründigen Kraft, Qualität und Ausdauer ihre Ziele unerschütterlich verfolgen und durchsetzen können. Im Negativen finden wir hier aber auch den gestressten Manager und Workoholic vor, der erschöpft und ausgelaugt ist und zu Depressionen und ggf. sogar zu Selbstmord neigt. Auch Fress-Sucht kann hier eine Kompensation darstellen, um die vielen unguuten Gefühle zu kompensieren.

Eine bulgarische Studie untersuchte den "Fat-Burn" Effekt. In diesem Versuch verabreichte man den Probanden *Rhodiola rosea* Wurzelextrakt. Dabei erkannten die Wissenschaftler, dass durch das *Rhodiola* Extrakt Hormon empfindliche Lipasen aktiviert wurden, welche beim "Herausbrechen" von angelagerten Fett aus dem Gewebe eine Schlüsselfunktion ausüben. Georgische Untersuchungsdaten erbrachten einen Mittelgewichtsverlust von 11 %. Das heißt abnehmen auf natürliche Weise und ohne Nebeneffekte.

Sie ist ein beliebtes medizinisches Mittel in Russland. In Sibirien gibt es den Brauch, einem Brautpaar einen Strauss Rosenwurz kurz vor ihrer Hochzeit zu schenken, damit sie viele gesunde Kinder bekommen. Da die Pflanze auch die

Fruchtbarkeit sowohl bei beiden Geschlechtern erhöht, kann sie einerseits als Aphrodisiakum eingesetzt werden und gleichzeitig eine bestehende Unfruchtbarkeit behandeln.

In der Regel werden das Rhizom und die Wurzel für die Arzneidroge verwendet. Wenn man die Wurzel reibt, so gibt es einen charakteristischen Rosenduft, weswegen die Pflanze auch der Rosenwurz heißt (männliches Geschlecht interessanterweise, nicht die Rosenwurz). Das männliche Geschlecht deutet ebenfalls auf eine gewisse herbe, männliche und wenig weibliche Signatur hin, wie man sie eigentlich von einer Rose erwarten würde.

Das Mittel wird heutzutage auch oft als Nahrungsergänzungsmittel und als Anti-Aging-Mittel eingesetzt.

Astrologische Konstellation

VE/ME/MO/SO/CH/PL/JU/SA/UR/NE

Ätiologie

Beschwerden durch extreme Belastungen

Beschwerden durch Nachtarbeit

Essenz der Erlebensform

Hier und Jetzt im Augenblick leben, um ein angepasstes und gesundes Maß zu finden

Essenz der Erleidensform

Empirisch-homöopathische Essenz

Spirituelle Symptomebene [C4]

Anpassungsfähigkeit

Aufrecht strukturiert

Ausdauer

Bedingungen, extreme
Belastungen, extreme
Drittes Auge, Aktivierung des d. A.
Erfolg finden
Ich-Auflösung
Kraft
Leistungskraft
Lösungsstrategien finden
Manager
Qualität
Yogi-Meister

Geistige Symptomebene [C3]

Enttäuschung
Erinnerungsvermögen, mangelndes
Gedächtnisschwäche
Konzentrationsschwierigkeiten
Lernschwierigkeiten
Prüfungsangst
Versagensangst
Workoholics

Seelische Symptomebene [C2]

Angst
Anspannung
Depressionen
Frustration
Reizbarkeit
Stress

Körperliche Symptomebene [C1]

Abgeschlagenheit
Amenorrhoe
Anämie

Blutarmut
Blutdruck, erhöhter
Burnout-Syndrom
Erkältung
Erschöpfung
Gastrointestinale Beschwerden
Haut, faltige
Hepatitis
Herzklopfen
Höhenkrankheit
Impotenz
Infektionsanfälligkeit
Kinderwunsch, unerfüllter
Kopfschmerzen
Krebs
Leberentzündung
Leistenbruch
Migräne
Morbus Alzheimer
Morbus Parkinson
Müdigkeit
Schlaflosigkeit
Schwäche
Übergewicht
Unfruchtbarkeit
Untergewicht
Wahrnehmungsfähigkeit, verminderte
Verschlechterung durch
agg.
Verbesserung durch
amel.

Abneigungen

Abneigung sich zu zeigen

Vorlieben

Symptomatische Vergleichsmittel

Inhaltliche Vergleichsmittel

- Aurum metallicum (SO/PL/SA)
- Aurum muriaticum (ME/SO/PL/SA)
- Aurum muriaticum nitricum (ME/MO/SO/PL/SA/UR)
- Rhodochrosit
- Rhododendron (MA/VE/SO/CH/PL/SA/UR/NE)
- Rhodium (MA/VE/MO/CH/PL/SA/UR)
- Rhodium oxydatum nitricum
(MA/VE/MO/SO/CH/PL/SA/UR)

Antidote

-

Komplementärmittel

-

Quellen

<http://www.phytodoc.de/heilpflanze/rosenwurz/>

<http://www.rhodiola-rosea.ch>