

## **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>