



Bild: spline_x/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Rosenswurz

Rhodiola rosea

Familie

Der Familie der *Dickblattgewächse (Crassulaceae)* zuzuordnen.

Beheimatet

Diese Pflanze lindert nicht nur unseren Stress, sondern hält anscheinend selbst einigen aus. So ist ihre Heimat die Arktis und die Gebirgsregionen Eurasiens und Nordamerikas, wo sie in Bergschluchten und Klippenab-sätzen wächst.

Verwendete Pflanzenteile

Wie der Name schon verrät, wird die Wurzel der Pflanze verarbeitet.

Inhaltsstoffe

Flavonoide (u.a. *Rodiolin, Rodionin, Rodiosin*), Phenylpropane (sog. *Rosa-vine: Rosavin, Rosin, Rosarin*), Monoterpene (wie *Rosiridol, Rosaridin*), Triterpene, *Salidroside/Rhodioside* sowie weitere Substanzen.

Anwendung

Dem HMPC (zu deutsch: „Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel“) zufolge **steigert Rosenswurz die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit** und soll zur Stressbewältigung beitragen. Traditionell wird die Pflanze daher **zur Linderung leichter Stresssymptome wie z.B. Erschöpfung, Müdigkeit und Schwächegefühl eingesetzt**. Es soll unter anderem den Abbau des „Glückshormons“ *Serotonin* und die Ausschüttung des „Stresshormons“ *Cortisol* hemmen können. Wie auch Ginseng, ist Rosenswurz ein sog. *Adaptogen*. Diese Gruppe von Pflanzen wirkt nicht spezifisch, jedoch trägt sie dazu bei, unseren Körper im Gleichgewicht zu halten (= *Homöostase*). Dadurch erhöht sich unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber verschiedener schädigender Faktoren bzw. äußerer Einflüsse wie Stress, Lärm, Kälte und Hitze. Weiters soll Rosenswurz – laut einer Studie des Jahres 2015 (Mao JJ et al) – auch bei Antriebslosigkeit bzw. leichten Depressionen helfen können. Verglichen wurde mit einem chemischen Antidepressiva, welches zwar besser wirkte, aber auch diverse Nebenwirkungen mit sich brachte.