

Anwendungsgebiet & Wirkung

Rhodiola rosea

Rhodiola rosea, zu Deutsch Rosenwurz (auch Golden Root, Rosenroot) verdankt seinen Namen dem intensiven Duft nach Rosen. *Rhodiola rosea* ist eine widerstandsfähige Hochgebirgspflanze (wächst bis in Höhen von 4.500m) und gehört zu der Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae). Die Verbreitung der Pflanze erstreckt sich über die bergigen Regionen Asiens, Sibiriens und Nordamerikas, sowie über den Alpenraum und den Pyrenäen.

Es gibt über 200 verschiedene *Rhodiola* Arten, wobei nur *Rhodiola rosea* über die nennenswerten Eigenschaften verfügt.

Das Extrakt wird aus den Wurzeln der Pflanzen gewonnen. Hierbei ist die Standardisierung der Inhaltsstoffe von großer Bedeutung. Die hierfür relevanten Parameter sind Rosavin und Salidroside.

Geschichte

Der griechische Arzt Dioskurides beschrieb im Jahr 77 n. Chr. als erster die medizinische Anwendung von „rodiaiza“. Der schwedische Botaniker Carl von Linné gab der bereits im 18. und 19. Jahrhundert bekannten und medizinisch eingesetzten Pflanze wegen des rosenartigen Geruchs eines frisch angeschnittenen Wurzelstockes den Namen *Rhodiola rosea*.

Intensiv wurde und wird die Pflanze auch in den schamanistischen Systemen Sibiriens, der tibetischen Medizin sowie der traditionellen chinesischen Medizin genutzt.

Über viele Jahrhunderte hinweg wurde die Pflanze, die bereits die Wikinger zur Stärkung ihrer Kräfte und Ausdauer einsetzten, in der traditionellen Volksmedizin Russlands und der skandinavischen Länder verwen-

det, um die körperliche Ausdauer zu erhöhen, die Arbeitsleistung zu steigern, langes Leben zu erreichen und um Müdigkeit und nervöse Störungen zu bekämpfen.

Die meisten Untersuchungen und Forschungsarbeiten wurden in der Sowjetunion ab 1930 durchgeführt und in der Zeit des kalten Krieges vorangetrieben. Die Untersuchungen wurden an enorm vielen Probanden durchgeführt (Schiffsmannschaften, Studentengruppen, Raumfahrt, etc.) und waren staatlich verordnet und erwünscht. Somit standen keine Firmen- oder Verkaufsinteressen im Vordergrund. Im Gesamten gibt es aus dieser Zeit über 300 wissenschaftliche Arbeiten und aus der Zeit nach 1990 nochmals so viele. Seit 1969 ist *Rhodiola rosea* fester Bestandteil in der offiziellen Medizin der Sowjetunion.

Da die meisten ab 1960 veröffentlichten pharmakologischen, phytochemischen und klinischen Untersuchungen entweder in slawischen oder skandinavischen Sprachen veröffentlicht wurden, blieben die Ergebnisse im mitteleuropäischen Raum weitgehend unbekannt. Erst nach der Öffnung der Sowjetunion 1989 wurden diese Forschungen und Ergebnisse auch im Westen zugänglich. Einen besonderen Verdienst hat sich hier Dr. Zakir Ramazanov, Dr. Patricia Brown sowie Richard Gerbag erworben. In Schweden wurde *Rhodiola rosea* 1985 als pflanzliches Produkt eingeführt und im Phytomedizinischen Handbuch für Pharmazeuten als Mittel gegen Müdigkeit und Abgeschlagenheit beschrieben.

Mag. Pfeiffer's® *Rhodiola rosea* Kapseln enthalten 150mg standardisiertes *Rhodiola rosea* Extrakt. Dieses enthält mind. 5% Rosavine und 3% Salidroside. Die Fraktion der Rosavine setzt sich aus Rosavin (mind. 3,5%), Rosarin und Rosin zusammen.

Zutaten pro Kapsel: 150mg standardisiertes *Rhodiola rosea* (Rosenwurz) Wurzelextrakt, 130mg Füllstoff Kieselerde, 74,30mg Kapselhülle Hypromellose, 2,5mg Mannitol.

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel täglich

Nebenwirkungen: Keine bekannt

Mag. Pfeiffer's® *Rhodiola rosea* ist ein standardisiertes, pflanzliches Naturprodukt aus sorgfältig ausgewählten Rohstoffquellen. Ständige Qualitätskontrollen sichern eine gleichbleibende, hochwertige Produktqualität.

Wichtiger Hinweis:

Nahrungsergänzungsmittel. Kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Empf. Tagesdosis nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von Kleinkindern lagern. 150mg *Rhodiola rosea* pro empf. Tagesdosis.

