



## Rosenwurz – Die Wirkungen der Anti-Stress-Pflanze

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 07 September 2020

Die Rosenwurz – auch *Rhodiola rosea* genannt – ist eine Heilpflanze aus den arktischen Höhenregionen Sibiriens. Sie ist eine Anti-Stress-Pflanze, ein sogenanntes Adaptogen. Sie schützt aber nicht nur vor Stress, sondern hilft auch bei Angststörungen, Depressionen und dem Burnout-Syndrom.

### Die Rosenwurz und ihre Wirkungen

Die Rosenwurz ( [Rhodiola rosea](#) ) ist eine mehrjährige Pflanze, die sich besonders in den kalten Zonen Chinas, Russlands sowie im Norden Europas wohlfühlt. Ihren Namen bekam die rosettenförmige Sukkulente (Dickblattgewächs), weil ihre Wurzel – wenn man sie anschneidet – nach Rosen duftet.

In ihren Heimatländern werden die jungen Blätter und Triebe der Rosenwurz roh oder gekocht wie Spinat verzehrt – allerdings gemischt mit anderem Gemüse, da sie leicht bitter schmeckt. Die Stängel isst man gekocht wie Spargel. In Nordamerika wurde die Rosenwurz vor dem Verzehr von den Ureinwohnern milchsauer fermentiert (ähnlich wie Sauerkraut).

Als Heilpflanze mit überzeugenden und vor allem nicht alltäglichen Wirkungen kennt und nutzt man die Rosenwurz in den genannten Regionen schon viele tausend Jahre lang.

## Die Rosenwurz – Arzneimittel in der russischen Schulmedizin

Im Jahr 1969 erhielt die Rosenwurz gar einen festen Platz in der offiziellen russischen Schulmedizin. Das *Pharmacological and Pharmacopoeia Committee* des sowjetischen Gesundheitsministeriums empfahl den medizinischen Einsatz von flüssigem Rosenwurz-Extrakt (mit 40 % Alkohol) bei chronischer Müdigkeit, Infektionen sowie psychiatrischen und neurologischen Beschwerden.

1975 erhielt der Extrakt die Zulassung als Arzneimittel und wurde ab sofort im grossen Stil hergestellt.

Verabreicht wurde der Extrakt auch Gesunden und zwar bei Müdigkeit, zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, des Erinnerungsvermögens und der Konzentrationsfähigkeit sowie zur Steigerung der Leistungsfähigkeit bei der Arbeit.

## Die Rosenwurz – Wirkungen bei Stress

In der traditionellen sibirischen und russischen Heilkunde wurden Zubereitungen aus der Rosenwurz bevorzugt zur Abwehr von Stressoren (Faktoren, die Stress auslösen) sowie bei stressbedingten Beschwerden eingesetzt. Denn die Rosenwurz ist ein Adaptogen und somit eine Pflanze, die Ihnen Stress vom Leibe hält.

Natürlich kann die Rosenwurz nicht Ihren Haushalt für Sie stemmen oder Ihren Job erledigen, auch nicht Ihre Kinder erziehen oder sich mit Ihrem Partner streiten. Die Pflanze nimmt Ihnen also nicht jene Situationen ab, die Ihnen Stress bereiten.

Sie sorgt jedoch dafür, dass Sie sich – trotz Stress – nicht gestresst fühlen, dass Sie den Stress nicht so an sich heranlassen und der Stress Sie nicht krank machen kann. Die Rosenwurz macht sie gelassener. Sie macht Sie stressresistent und stärkt Ihr Nervenkostüm.

**\* Wir empfehlen Rosenwurz mit Acerola: [Sie finden es unter diesem Link](#).**

## Stressoren, vor denen die Rosenwurz schützt

Zu den Stressoren gehört jedoch nicht nur die beschriebene Überforderung im Familien- und Berufsleben. Auch Leistungssport und Wettkämpfe stellen Stressoren dar.

Angriffe schädlicher Bakterien sind ebenfalls Stressoren, da sie dem Körper Stress bereiten – solange, bis er sie besiegt hat. Oxidativer Stress und freie Radikale sind weitere Stressoren. Genauso krebserregende Substanzen, Allergene oder unverträgliche Nahrungsbestandteile.

## Die Rosenwurz beruhigt die Emotionen und stärkt den Intellekt

Die Untersuchungen der adaptogenen Eigenschaften der Rosenwurz reichen bis in die Anfänge des Kalten Krieges zurück. Das sowjetische Verteidigungsministerium war damals auf der Suche nach Mitteln, um die Produktivität und Leistungsfähigkeit der eigenen Wissenschaftler und Astronauten zu erhöhen. Letztere sollten in der Lage sein, bei Flügen im All schwierige Probleme zu lösen und dabei über lange Zeiträume fit und wach zu bleiben.

Die sowjetischen Forscher stellten fest, dass die Rosenwurz nicht nur das Lern- und Erinnerungsvermögen verbessern konnte. Die Pflanze beschleunigte auch die Geschwindigkeit und erhöhte die Genauigkeit, mit der Aufgaben gelöst wurden. Die Fehlerrate war stets niedriger, wenn die jeweilige Person zuvor ein Rosenwurz-Präparat eingenommen hatte.

Die Rosenwurz glänzt überdies mit einem interessanten Effekt: Sie beruhigt die Emotionen, stimuliert aber gleichzeitig den Intellekt – eine sehr praktische Wirkung z. B. vor Prüfungen, Präsentationen oder anderen wichtigen Terminen, bei denen man möglichst gelassen und gleichzeitig hochkonzentriert und leistungsfähig sein sollte.

## Die Rosenwurz bei Depressionen

Besonders gefragt ist heutzutage die antidepressive Wirkung der Rosenwurz. Sie kommt durch die Kombination der rosenwurztypischen Wirkstoffe aus Rosavinen, Rosiridin und Salidroside zustande.

Diese Pflanzenstoffe hemmen den Abbau von Serotonin und anderen Botenstoffen im Gehirn (z. B. Dopamin).

Auf diese Weise sorgen sie dafür, dass die Serotonin- und Dopaminspiegel nicht zu stark absinken, was zu Stimmungstiefs, Antriebslosigkeit bis hin zu Depressionen führen würde. Sie halten den Serotoninspiegel stattdessen oben und verbessern so die Stimmungs- und Gemütslage.

Normal hohe Serotoninspiegel kann man nun auf zwei Wegen erreichen:

1. Man kann die Synthese (Neubildung) von Serotonin erhöhen oder
2. den Abbau von Serotonin hemmen, indem man Enzyme deaktiviert (die Monoaminoxidasen), die andernfalls das Serotonin abbauen und den Serotoninspiegel senken würden.

## Die Rosenwurz hebt den Serotoninspiegel

Die Rosenwurz kann über beide Wege den Serotoninspiegel oben halten.

Die Rosenwurz verbessert einerseits die Aktivität von Serotonin (und auch von Dopamin) im Gehirn, indem es – ähnlich wie Antidepressiva – den enzymatischen Abbau der beiden Botenstoffe hemmt.

Gleichzeitig aber fördert die Rosenwurz den Transport von Dopamin- und Serotoninvorstufen ins Gehirn, da die Pflanze die Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke für eben diese Vorstufen erhöht (z. B. für L-Tryptophan).

Kein Wunder zeigte sich in vielen Studien, dass ein Rosenwurz-Wurzelextrakt den [Serotoninspiegel erhöhen](#) und depressive Verstimmungen beheben kann.

**\* Wir empfehlen Rosenwurz mit Acerola: [Sie finden es unter diesem Link](#).**

## Die Rosenwurz – Mehrfache Wirkung gegen Depressionen

Im Jahr 2007 beispielsweise beschrieben Forscher im *Nordic Journal of Psychiatry* eine Rosenwurz-Studie an Menschen mit milden bis moderaten Depressionen. Die knapp 90 Teilnehmer waren 18 bis 70 Jahre alt und wurden in drei Gruppen aufgeteilt:

- Die erste Gruppe nahm täglich sechs Wochen lang 680 mg *Rosenwurz*-Extrakt.
- Die zweite Gruppe nahm 340 mg *Rosenwurz*-Extrakt.
- Die dritte Gruppe nahm ein Placebo-Präparat.

Die beiden Rosenwurz-Gruppen erlebten – im Vergleich zur Placebo-Gruppe – signifikante Besserungen, wurden emotional stabiler und litten seltener unter Schlafstörungen als zuvor.

Das Fachjournal *Phytomedicine* veröffentlichte 2015 die Resultate einer placebokontrollierten Phase-II-Studie mit 57 depressiven Personen, die 12 Wochen lang entweder einen Rosenwurz-

Extrakt einnehmen oder Sertralin, ein geläufiges Antidepressivum aus der Gruppe der Serotoninwiederaufnahmehemmer (SSRI).

Die Rosenwurz führte zu einer ähnlichen Verbesserung der depressiven Zustände wie das Antidepressivum, hatte jedoch viel weniger Nebenwirkungen als das synthetische Mittel.

Zusätzlich hat der Rosenwurz-Extrakt die Fähigkeit, die Nervenzellen im Gehirn vor Angriffen durch Wasserstoffperoxid-Radikale und [Glutamat](#) zu schützen. Salidroside wird für diese schützende Wirkung verantwortlich gemacht.

Die Kombination aus antidepressiver, neuroprotektiver (nervenzellschützender), stimulierender, müdigkeitsvertreibender und natürlich auch stressbekämpfender Wirkung macht aus der Rosenwurz ein so effektives Mittel bei depressiven Verstimmungen.

## Die Rosenwurz bei Prüfungsstress

Studenten, die an prüfungsstressbedingter Erschöpfung litten, nahmen in einer Studie während der Examensvorbereitungszeit 20 Tage lang Rosenwurz.

Signifikante Verbesserungen konnten in den Bereichen körperliche Fitness, geistige Leistungsfähigkeit und bei neuromotorischen Tests beobachtet werden. (Die Neuromotorik beschreibt die Koordination von Gehirnfunktion und Körperbewegung).

Den Studenten ging es nicht nur deutlich besser als vor der Rosenwurz-Therapie, ihnen ging es auch sehr viel besser als der Placebogruppe.

## Die Rosenwurz bei Schichtarbeit

Im selben Jahr fand eine doppelblinde Studie mit 56 jungen und gesunden Ärzten statt. Eine Gruppe erhielt zwei Wochen lang die Rosenwurz während der Nachtschicht, die andere ein Placebo. Anschliessend tauschten die Gruppen. Es zeigte sich eindeutig, dass die jeweilige Rosenwurz-Gruppe stets konzentrationsfähiger, nicht so müde und emotional belastbarer war als die Kontrollgruppe.

Fünf Jahre später schrieben Forscher in *Phytotherapy Research*, dass bereits eine einzige Gabe Rosenwurz-Extrakt innerhalb von 30 Minuten oft schon eine Wirkung zeige und die geistige und auch die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhe. Die Wirkung halte mindestens 4 bis 6 Stunden an.

## Die Rosenwurz bei Burnout

In *Planta Medica* zeigten Forscher im Jahr 2009 in einer randomisierten, doppelblinden und placebokontrollierten Phase-III-Studie, dass die Rosenwurz wunderbar bei stressbedingter Müdigkeit (Burnout) aufmuntern kann – und zwar ohne Nebenwirkungen.

60 Personen zwischen 20 und 55 mit Burnoutsyndrom stellten sich für diese Studie zur Verfügung. Die Hälfte nahm täglich 576 mg Rosenwurz-Extrakt, die andere Hälfte erhielt den obligatorischen Placebo.

Nach vier Wochen untersuchte man die Probanden und stellte fest, dass sich in der Rosenwurz-Gruppe die Müdigkeitssymptome gebessert hatten und auch depressive Verstimmungen seltener auftraten. Die Konzentrationsfähigkeit war gestiegen.

Ferner konnte beobachtet werden, dass die Cortisolausschüttung in Stresssituationen nicht mehr so hoch war, so dass die Forscher die Rosenwurz beim Burnoutsyndrom empfehlen.

In einer anderen Studie vom August 2012 nahmen die gestressten Probanden vier Wochen lang zweimal täglich 200 mg Rosenwurz-Extrakt ein und erlebten eine deutliche Besserung ihrer Stresssymptomatik – und zwar schon nach einer dreitägigen Einnahme.

## Die Rosenwurz bei Angststörungen

Im März 2008 las man im *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, dass die Rosenwurz auch bei generalisierter Angststörung (GAD) hilfreich sein kann. Die 10 Studienteilnehmer hatten eine offizielle GAD-Diagnose und nahmen 10 Wochen lang täglich 340 mg Rosenwurz-Extrakt ein. Die GAD besserte sich in allen Bereichen ganz signifikant.

## Die Rosenwurz für Sportler

In einer Sportstudie vom Juni 2004 zeigte sich, dass die Rosenwurz auch die körperliche Leistungsfähigkeit im Sport verbessern konnte, da die Sportler erst später erschöpft waren als die Placebogruppe.

Die Lungenventilation verbesserte sich genauso wie Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>) und die Kohlenstoffabgabe (CO<sub>2</sub>). Die Sportler hatten eine Stunde vor dem Training 200 mg Rosenwurz-Extrakt eingenommen.

**\* Wir empfehlen Rosenwurz mit Acerola: [Sie finden es unter diesem Link.](#)**

# Die Wirkung der Rosenwurz: Fallbeispiele und Erfahrungsberichte

Viele weitere Studien und insbesondere Fallbeispiele zur Wirkung der Rosenwurz finden Sie in Dr. Richard P. Browns Buch *The Rhodiola Revolution*. Darunter Menschen mit bipolarer Störung, mit Angststörung, Burnout, chronischer Müdigkeit, allgemeinen Schwächezuständen, Schlafstörungen und vielem mehr – die meisten konnten von den hervorragenden Wirkungen der Rosenwurz profitieren.

Eine kleine Auswahl von Dr. Browns Praxiserfahrungen mit der Rosenwurz, ausserdem Informationen zur richtigen Dosierung der Rosenwurz sowie die Kriterien, die hochwertige Rosenwurzpräparate erfüllen sollten.

*\*Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

## Quellen

- Darbinyan V et al., Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression., Nord J Psychiatry, 2007, (Klinische Studie mit Rhodiola rosea L. Extrakt SHR-5 in der Therapie von milder bis moderater Depression)
- Mao JJ et al., Rhodiola rosea versus sertraline for major depressive disorder: A randomized placebo-controlled trial., März 2015, Phytomedicine, (Rhodiola rosea im Vergleich zu Sertralin bei Depression: Eine randomisierte placebokontrollierte Studie)
- Hung SK et al., The effectiveness and efficacy of Rhodiola rosea L.: a systematic review of randomized clinical trials. Phytomedicine, Februar 2011, (Die Wirksamkeit und Effizienz von Rhodiola rosea L.: ein systemischer Review von randomisierten klinischen Studien)

- Olsson EM et al., A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Med*, Februar 2009, (Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie mit dem standardisierten Extrakt SHR-5 der Wurzel von Rhodiola rosea in der Therapie von Personen mit stressbedingter Müdigkeit)
- Walker TB et al., Does Rhodiola rosea possess ergogenic properties? Juni 2006, *Int J Sport Nutr Exerc Metab.*, (Besitzt Rhodiola rosea ergogene Eigenschaften?)
- Edwards D et al., Therapeutic effects and safety of Rhodiola rosea extract WS® 1375 in subjects with life-stress symptoms--results of an open-label study. *Phytotherapy Research*, August 2012, (Therapeutische Wirkungen und Sicherheit von Rhodiola rosea Extrakt bei Personen mit Stresssymptomen – Ergebnisse einer Open-Label Studie),
- De Bock K et al., Acute Rhodiola rosea intake can improve endurance exercise performance, Juni 2004, *Int J Sport Nut Exerc Metab.* (Kurzfristige Einnahme von Rhodiola rosea kann die Leistungsfähigkeit im Ausdauertraining verbessern),
- Brown RP, Gerbarg PL et al., The Rhodiola Revolution, Transform your health with the herbal breakthrough of the 21st century, (Die Rhodiola Revolution: Transformiere deine Gesundheit mit der bahnbrechenden pflanzlichen Entdeckung des 21. Jahrhunderts)
- Darbinyan V et al., Rhodiola rosea in stress induced fatigue--a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine*, Oktober 2000, (Rhodiola rosea bei stressbedingter Erschöpfung – eine doppelblinde Crossover-Studie über die geistige Leistungsfähigkeit mit standardisiertem Rhodiola-Extrakt in wiederholten niedrigen Dosen für gesunde Ärzte während der Nachtschicht)
- Spasov AA et al., A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen., April 2000, *Phytomedicine*, (Eine doppelblinde, placebokontrollierte Pilotstudie zu den stimulierenden und adaptogenen Wirkungen von Rhodiola rosea Extrakt im Hinblick auf prüfungsstressbedingte Müdigkeit bei Studenten mit einer wiederholten Gabe niedriger Dosen)



- Panossian A et al., Stimulating effect of adaptogens: an overview with particular reference to their efficacy following single dose administration. *Phytotherapy Research*, Oktober 2005, (Stimulierende Wirkung von Adaptogenen: Ein Überblick zur Wirkung insbesondere auf die Wirkung nach Verabreichung nur einer einzigen Dosis)
- Bystritsky A et al., A pilot study of *Rhodiola rosea* (Rhodax) for generalized anxiety disorder (GAD). *J Altern Complement Med.*, März 2008, (Eine Pilotstudie mit *Rhodiola rosea* bei generalisierter Angststörung)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker