

Rhodiola rosea

Name / Herkunft / Indikation

Verkehrsname : Rhodiola rosea **Sonstige Namen :** Rosenwurz

Pflanzenfamilie : Crassulaceae **Verwendete Teile :** Wurzel

Herkunft : arktische Hochgebirgslagen Europas und Asiens.

Indikation : **Adaptogen, antimitogen, Immuntonikum, Körper- / Gehirn- und Nerventonikum, konzentrationsfördernd, cardioprotektiv, unterstützend zur Gewichtsreduktion, Antioxidans, antidepressiv, steigert die geistige Agilität, das allg. Wohlbefinden, die mentale Leistungsfähigkeit und Koordination, gegen Müdigkeit, Energetikum und Antidepressiva.**

Empf. Einnahme zur täglichen NE

Zur täglichen NE : **Wirkungsaktiv ab 120 – 200 mg eines auf 3 % Rosavin standardisierten Extrakt.**

Darreichungen und Zubereitung

Darreichung : (Vegi) Kapseln, Pulver

Herstellungsverfahren : Wasser – Ethanol Extrahierung

Phytochemicals / Wirkstoffe

Phenylpropanoide – Rosavin, Rosin, Rosarin, Rhodiolin, Salidroside, Tyrosol, Harze.

Allgemeines

Unter den mehr als 200 Rhodiola Arten gibt es nur eine Spezies, Rhodiola rosea, welche spezifische Wirkstoffe, die so genannten Phenylpropanoide, in sich trägt. Diese Wirkstoffgruppe wurde in Russland seit 1945 detailliert erforscht, mit verblüffenden Ergebnissen. Bedenkt man, dass Rhodiola in der russischen und asiatischen Volksmedizin auf 3000 Jahre zurückblickt, so ist es bei der famosen Wirkung verwunderlich, dass es erst so spät wissenschaftlich untersucht wurde.

Ähnlich wie MACA hat auch Rhodiola als Hochgebirgspflanze (ab 3000 m – zu 5500 m) sehr mächtige Wirkstoffe, welche den extremen Umweltbedingungen widerstehen können, die Phenylpropanoide. Generell bezeichnet man Rhodiola rosea als Adaptogen, als Mittel für alles. In etlichen Studien wurde belegt, dass Rhodiola rosea das körperliche, geistige und nervliche Wohlbefinden deutlich zu steigern vermag. Als Adaptogen entdeckt und definiert wurde Rhodiola rosea, 1947 vom russischen Wissenschaftler Nicolai Lazarev. So kam es, dass Rhodiola rosea wegen seiner adaptogenen Eigenschaften russischen Hochleistungs-sportlern und Kosmonauten als physischer- und psychischer Leistungssteigerer indiziert wurde. In einer Testreihe wurde Rhodiola rosea auf seine Antimitogenität hin untersucht. Dabei wurde durch in vivo Experimente belegt, dass Rhodiola rosea von allen getesteten Adaptogenen (Panax Ginseng, u.a.) am effizientesten Genveränderungen, die durch verschiedene Mutagene verursacht wurden, entgegenwirkte, die Hemmungsrate lag bei ca. 90 %, (O.M. Duhan et al,1998). Nach der Einnahme von Rhodiola rosea fand zudem bei allen Probanden eine Normalisierung der Pulsfrequenz ein, was die cardioprotektiven Eigenschaften des „sibirischen Ginsengs“ unterstrich.

Die antidepressiven und nervenstärkenden Eigenschaften erklären sich durch die Fähigkeit der Phenylpropanoide, Pyridoxal-5-Phosphat und L-5-Hydroxy-Tryptophan deutlich beschleunigt über die Hypophyse in Serotonin umzuwandeln. Serotonin ist ein körpereigenes Hormon, was zu

innerer Ruhe und Gelassenheit führt und somit nervösen Unruhezuständen, Ängsten, Aggressionen und Depressionen vorbeugt. Studien aus Amerika haben belegt, dass besonders gewalttätige Menschen an Serotonin Defiziten leiden. Aber auch bei Säuglingen kann man beobachten, dass Kinder die 1 -3 Jahre mit Muttermilch gesäugt werden, welche ebenfalls einen sehr hohen Serotonin Gehalt hat, deutlich ruhiger und ausgewogener sind, als Kinder die mit der „Flasche“ aufgezogen werden. Darüber hinaus zeigten die Studien auch ein erhöhtes Dopamin Niveau auf, das vorbeugend gegen Schizophrenie und die Parkinson Krankheit wirkt, aber auch zu einer verbesserten Gedächtnisleistung führt. Die russische Studie belegt zudem, dass die Erhöhung des Serotonin und Dopamin Niveaus mit der Hemmung von COMT in Zusammenhang steht, was man hauptsächlich auf die Phenylpropanoide des Rhodiola Extraktes zurückführt.

Der antioxidativen und verjüngenden Effekte von Rhodiola resultieren aus der Eigenschaft des Rhodiola Extraktes, Chromosomenabweichungen durch ungeplante DNA-Synthese zu hemmen (Tolonen A. et al., 2003). Antioxidative Eigenschaften weist Rhodiola rosea vor allem bei Lipidperoxydation auf, die zu schweren pathologischen Schäden bis hin zu Krebs führen kann. Gleichgelagerte Untersuchungen ergaben, dass Rhodiola als Supressor den Tumorwachstum sowie Metastasenbildung, hemmen kann.

Eine interessante bulgarische Studie beschäftigte sich mit dem „Fat-Burn“ Effekt, den man versuchte im Versuch nachzuweisen. In der Studie verabreichte man den Probanden Rhodiola rosea Wurzelextrakt. Dabei stellten die Wissenschaftler fest, 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%

Es gibt noch viele weitere Wirkungsbereiche, die positiv vom Adaptogen, Rhodiola rosea, beeinflusst werden, welche alle einen großen Stellenwert haben, um einen guten Gesundheitsstatus sein Eigen zu nennen. Da beinahe kein Mensch mehr von sich behaupten kann, am Optimum seines gesundheitlichen Wohlbefindens zu sein, eignet sich Rhodiola rosea für jedermann, jung oder alt, Mann, Frau oder Kind, Mensch oder Tier. Ein entscheidendes Kriterium für die Entscheidung zu Rhodiola rosea, ist die absolute Unbedenklichkeit. Erste Studien aus dem Jahre 1725 (Linnaeus C, Oertabok / Stockholm) bis hin zu den aktuellsten Studien, die auch im Moment noch weltweit vollzogen werden, konnten keine schädlichen Nebenwirkungen aufweisen. Die Empfehlung von Experten liegt bei 120 – 200 mg eines 3 % und 70 – 120 mg eines 5 % Extraktes.