

ROSENWURZ – EINE PFLANZE BEI STRESS UND ÜBERARBEITUNG

PFLANZE DES MONATS NOVEMBER 2010

Rosenwurz wächst in den arktischen Gebieten von Skandinavien, in Russland, Tibet und China und ist wie der Kaktus eine sukkulente Pflanze mit sehr dicken Blättern. Rosenwurz ist eine mehrjährige Pflanze und wird bis ca. 60 cm hoch. Die Pflanzen kommen zwar mit kalten Temperaturen sehr gut zurecht, brauchen aber viel Licht. Die frische Wurzel hat durch das darin enthaltene Geraniol einen typischen Rosenduft, was der Pflanze auch ihren deutschen Namen gab. Nach etwa 4 Jahren können die Wurzeln und das Rhizom geerntet werden, um daraus einen heilenden alkoholischen Extrakt herzustellen.

Als Heilpflanze wird Rosenwurz schon seit Jahrhunderten geschätzt und verwendet. Die alten Griechen und die Wikinger brauchten bereits Rosenwurz um die körperlichen und geistigen Strapazen des Alltags besser zu bewältigen. In der Neuzeit wurde Rosenwurz zum Beispiel in Russland häufig bei den Kosmonauten und Sportlern eingesetzt, damit diese leistungsfähiger wurden. Durch eine Senkung des Stresshormons Cortisol wird der Geist beruhigt und durch eine Erhöhung der Energieproduktion wird der Körper aktiviert. Somit führt Rosenwurz zu mehr Gelassenheit und mehr Energie zugleich. Im Rahmen eines Versuches wird Rosenwurz auch in der Schweiz auf einem Versuchsfeld im Wallis kultiviert. Die Wirkung von Rosenwurz ist auf das Vorhandensein von verschiedenen Wirkstoffen wie Rosavinen, Salidroside und Tyrosol zurückzuführen.

Seit Mitte November ist das erste Rosenwurzpräparat der Schweiz als Heilmittel auf dem Markt. Das Anwendungsgebiet dieser spannenden Heilpflanze umfasst hauptsächlich körperliche und geistige Symptome bei Stress und Überarbeitung wie zum Beispiel Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit und Anspannung. In der Drogerie Roth ist dieses Rosenwurzpräparat per sofort erhältlich.

