

# Die Wurzel aus der Kälte gegen Stress

Die heutige Leistungsgesellschaft fordert ihren Tribut. Stress ist eine weit verbreitete und belastende Begleiterscheinung. Aus einer eigentlich normalen Anpassungsreaktion des Körpers kann bei anhaltendem Stress ein ernstes chronisches Problem werden. Eine seit der Antike bekannte und seit Jahrzehnten erfolgreich in der russischen Medizin verwendete Heilpflanze, der Rosenwurz, ist neu in der Schweiz verfügbar. Die Heilpflanze führt zu mehr Gelassenheit und verleiht gleichzeitig neue Energie.



Der Rosenwurz führt zu mehr Gelassenheit und verleiht Energie. BILD SCHWABE PHARMA AG

Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) wächst in nördlichen Gebieten Europas, Russlands und Asiens bis in Höhen von weit über 2000 m ü. M. Mit ihren dicken Blättern, saftreichem Gewebe und schützenden Stoffen konnte sich die robuste Pflanze an die rauen Bedingungen ihres Lebensraumes anpassen. In Russland, Skandinavien und China wird Rosenwurz seit Jahrhunderten gegen Erkältungen und zur Bewältigung von Stress eingesetzt. Selbst russische Kosmonauten vertrauten auf seine leistungs- und widerstandssteigernden Wirkungen.

## Gelassenheit und Energieschub

Das einzigartig faszinierende an Rosenwurz-Extrakten ist die beruhigende und gleichzeitig energisierende Wirkung. Wie kann das erreicht werden? Die Senkung von Stresshormonen (Adrenalin, Cortison) vermindert Reizbarkeit und Anspannung. Gleichzeitig führt der positive Einfluss auf den Energiestoffwechsel und die Versorgung von Muskeln und Gehirn

zu erhöhter Leistungsfähigkeit sowie verminderter Müdigkeit. Stressbedingte körperliche Symptome wie Bluthochdruck, Verspannungen und Kopfschmerzen werden reduziert und die Konzentration sowie das Gedächtnis verbessert.

## Wirkung schon nach wenigen Tagen

Rosenwurz ist eine der populärsten adaptogenen Pflanzen (siehe Kasten «adaptogene Pflanzen»). Lange wurde über ihn nur in russischen und skandinavischen Fachzeitschriften publiziert. Bis heute liegen über 100 Untersuchungen zu Rosenwurz vor. Die in den letzten Jahren nun auch im deutschen und englischen Raum erschienenen klinischen Studien bestätigen, dass die regelmäßige Einnahme von Rosenwurz gegen Müdigkeit wirkt und die geistige Leis-

tungsfähigkeit steigert. Bei Gesunden wird die Konzentrationsfähigkeit erhöht, und bei Burn-out-Patienten verbessern sich die Erschöpfungssymptome.

Gemäss einer englischen Studie von 2010 verbessern sich bereits nach drei Tagen Erschöpfungssymptome deutlich. Ebenso vermindern sich Reizbarkeit, Ängstlichkeit und körperliche Beschwerden durch die Einnahme, und es erfolgt eine deutliche Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Lebensfreude. Bei Gesunden führt bereits die Einnahme einer einzelnen Dosis vor einem Test zu verbesserten Leistungen.

BEAT INNIGER,

OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELBODEN

Weitere Infos unter [www.rhodiola.ch](http://www.rhodiola.ch) / [www.vitango.at](http://www.vitango.at).

## Mit Stress umgehen

Die Ursache von Stress lösen auch Medikamente nicht. Ein vorübergehender Einsatz als Hilfsmittel vor oder während einer Belastungsphase kann jedoch sinnvoll sein. Eine realistische und gegenüber sich selber ehrliche Auseinandersetzung mit der aktuellen Situation zeigt in der Regel wirkliche Lösungsansätze.

Dazu ein paar Denkanstösse für den Anfang:

- Analyse: Was löst Stress aus? Wie ist die Reaktion darauf?
- Probleme ansprechen und ausdiskutieren

- Lösungen suchen und Veränderungen wagen
- realistische Aufgaben- und Lebensplanung
- Arbeiten planen, konsequent angehen, wo möglich delegieren, Störungen vermeiden
- gerechte Zeiteinteilung: für die Arbeit, für die Freizeit, für Freunde und Familie
- regelmässige Pausen, Mikropausen während der Arbeit
- Essen bewusst geniessen, nicht auf Nahrungsaufnahme reduzieren
- Stress in körperliche Aktivität umsetzen
- «Weniger ist oft mehr»

BI

## Adaptogene Pflanzen zur Stressanpassung

Die Pflanzenheilkunde kennt den Begriff der Adaptogene. Darunter fallen Pflanzen, welche den Organismus gegenüber äusseren, chemischen, physikalischen, aber nicht infektiösen Stressfaktoren widerstandsfähig machen. Es wird angenommen, dass bestimmte Inhaltsstoffe eine verlängerte Anpassungsphase an Stress auslösen. Damit wird die später folgende Erschöpfungsphase hinausgeschoben, und es resultieren erhöhte Belastbarkeit und Verbesserung der körperlichen und Gedächtnisleistungen in einer Stressphase. Bekannte Pflanzen mit einer adaptogenen Wirkung sind die Ginsengwurzel, die Taigawurzel, die coffeinhaltigen Kolasamen und Mateblätter und neuerdings der Rosenwurz. Die offizielle Zulassung des seit 2010

in der Schweiz verfügbaren Präparats mit Rosenwurzextrakt nennt als Anwendungsgebiet «Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung körperlicher und geistiger Symptome bei Stress und Überarbeitung, wie z.B Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit und Anspannung». Die Dosierung beträgt zwei Tabletten pro Tag, je eine vor dem Frühstück und dem Mittagessen. Die klassische Schulmedizin kennt keine Medikamente mit einer entsprechenden Wirkung. Der Einsatz von Medikamenten zielt hier auf die Behebung einzelner Symptome wie Herzklopfen, Angstzustände oder Schlaflosigkeit sowie der stimmungsaufhellenden und antriebssteigernden Wirkung von Antidepressiva.

BI