

# Gut gegen Stress – die Rosenwurz

*Rhodiola rosea* – Crassulaceae

**Die Rosenwurz ist eine alte Volksarzneipflanze. Der deutsche Name ist ein Hinweis darauf, dass ihre Wurzeln (ganz besonders in getrocknetem Zustand) nach Rosenblüten duften. Mit der botanischen Gattung *Rosa* hat sie ansonsten nichts zu tun. In anderen Sprachen wird sie auch als "Goldene Wurzel" bezeichnet. Dies lässt den Stellenwert, dem man diesem Kraut schon seit langem beimaß, erkennen.**

## Botanisches zur Rosenwurz

Die Rosenwurz zählt zur Familie der Dickblattgewächse. Ihre nächsten Verwandten sind damit z. B. der Mauerpfeffer oder, etwas weiter entfernt, die Hauswurz. Unter den Botanikern herrscht sogar Uneinigkeit, ob die Gattung *Rhodiola* überhaupt als eigenständig angesehen werden kann oder nicht zu den Mauerpfeffern im eigentlichen Sinne (*Sedum*) gestellt werden sollte.

## Nicht nur in Sibirien ...

Die Rosenwurz wird vielfach als sibirisches Wundermittel angepriesen. Was wenige wissen: Sie ist auch in Österreich heimisch, jedoch kommt sie hier nur zerstreut bis sehr selten vor. Sie wächst in Felsspalten, steinigen Quellfluren, auf Weiderasen, aber auch auf Grobblockhalden in Mittelgebirgs- bis Gebirgslagen. Die Rosenwurz ist in der ganzen nördlichen Hemisphäre verbreitet. In Nordeuropa bilden alte Exemplare beeindruckende, dichte Matten an steilen Felsküsten.

An unserer Ausstellungspflanze sind derzeit nur kleine Knospen zu sehen, denn die Rosenwurz ist eine bis zu 35 cm hohe, ausdauernde Staude, die im Winter einzieht. Ihre fleischigen Wurzeln sind rübenförmig. Die graugrünen Blätter sitzen wechselständig um den Schaft herum und nehmen zur Triebspitze hin an Größe zu. Die je vier Kronblätter sind gelb. Es gibt sowohl männliche als auch weibliche Individuen, bei letzteren sind die Kronblätter oft nur verkümmert ausgebildet.

## Neuer Schwung für altes Wissen

Das Wissen um die Rosenwurz als Heilpflanze ist sehr alt. Schon der griechische Arzt Dioskurides erwähnt in seiner "materia medica" 77 n. Chr. die Rennweg 14, A-1030 Wien; [www.botanik.univie.ac.at/hbv/](http://www.botanik.univie.ac.at/hbv/)

Wirkung der Rosenwurz. *Rhodiola rosea* scheint von den Menschen über die Jahrhunderte auf vielfältige Weise in ihrem ganzen Verbreitungsgebiet genutzt worden zu sein. Im 20. Jahrhundert waren es vor allem russische Forscher, die der Wirkungsweise auf den Grund gingen. Es wurde ein alkoholischer Extrakt entwickelt, der gegen Müdigkeit, Infektionskrankheiten und zur Erhöhung der Vitalität, des Gedächtnisses und der Arbeitsleistung Anwendung findet.

## Die medizinisch wirksamen Stoffe heißen

**Rosavine und Salidroside.** Chemisch gesehen handelt es sich um sechs Gruppen von Inhaltsstoffen: Phenylpropanoide, Phenylethanoide, Flavonoide, Monoterpene, Triterpene und phenolische Säuren. Zuletzt wurden diese Inhaltsstoffe hinsichtlich ihrer Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit untersucht. Jetzt ist auch ein österreichisches Produkt auf dem Markt ("Vitango"), das auf den Wirkstoffen der Rosenwurz beruht und vor allem bei der Bewältigung und dem Abbau von Stress helfen soll.

## Die Rosenwurz im eigenen Garten

Wer im Garten ein Alpinum besitzt, kann es mit der Kultur einer Rosenwurz durchaus probieren, auch wenn sie als etwas heikel beschrieben wird. Am Naturstandort kommt sie auf Urgestein wie auch auf kalkhaltigem Untergrund vor. Der Standort im Garten sollte nicht zu trocken sein.

Die Rosenwurz ist in Österreich bei Sarastro Stauden und in Deutschland bei Rühlemann's Kräuter- und Duftpflanzen erhältlich.

TEXT: B. Knickmann 2011  
LITERATUR: <http://rhodiola.ch/> Zugriff am 26.1.2011

Information erstellt im Rahmen der GSPC-Umsetzung in Österreich.

Tel. 0043 (0)1 4277-54100, Fax 9541