

Rosenwurz

DIE GESCHICHTE EINER HEILPFLANZE

Der Rosenwurz wächst in den kargen Gebirgslandschaften Eurasiens und Amerikas. Die genügsame Pflanze gedeiht sogar auf den unwirtlichen Moorböden Sibiriens. Ihre enorme Widerstandskraft wird bereits seit Jahrtausenden medizinisch genutzt.

Die «Goldene Wurzel»

Der Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) wurde 1732 von Carl von Linné wissenschaftlich beschrieben. Der Botaniker hatte die Pflanze auf einer Reise durch Lappland entdeckt. Linné benannte die Pflanze nach dem rosenähnlichen Duft, den die angeschnittenen Wurzeln verströmen. Zuvor war der Rosenwurz als «*rodia riza*» (Granatapfelwurzel) bekannt. Unter diesem Namen hatte der antike Arzt Dioskurides den Rosenwurz erstmals im 1. Jh. n. Chr. beschrieben.¹ Im Volksmund hat der Rosenwurz verschiedene Namen. So wird er beispielsweise in Sibirien aufgrund seiner vielfachen medizinischen Verwendbarkeit «*Goldene Wurzel*» genannt.

Römer und Wikinger

Leistungsfähig auch bei grosser Anspannung

- In der Antike nutzten die Römer die leistungssteigernde Wirkung des Rosenwurz: Die Legionäre des Römischen Imperiums nahmen Rosenwurz ein, um längere Märsche besser durchzustehen.
- Auch die Wikinger bedienten sich des stärkenden Rosenwurz. So waren sie bei ihren anstrengenden Seefahrten aufmerksamer und benötigten weniger Schlaf.²
- Die Naturvölker Alaskas und Sibiriens verwendeten Rosenwurz zur Behandlung von verschiedenen Erkrankungen. Im Baltikum, in Russland, China und Tibet wird die Pflanze noch heute volksmedizinisch genutzt.





Rosenwurz in der mitteleuropäischen Volksmedizin

- Weit über das Mittelalter hinaus war Rosenwurz in Europa als Heilpflanze bekannt und fester Bestandteil der Küchengärten. Der Pflanze wurde nachgesagt, Kopfschmerzen zu lindern und die kognitive Leistungsfähigkeit zu verbessern. Auch sollte sie Nährstoffmängel ausgleichen.³
- Rosenwurz, der traditionell vor allem von den Bewohnern der europäischen Gebirgsregionen geschätzt wurde, war schon im 19. Jh. als Heilmittel «*officinell*», d. h. pharmazeutisch anerkannt.⁴
- Genutzt werden die Wurzeln und Blätter der Pflanze: als Tee, Gemüse, Extrakt – oder auch als Tabakbeimischung wie etwa in Bulgarien.⁵

Wiederentdeckte Heilpflanze

Einzug in die moderne Medizin

- Seit 1969 ist Rosenwurz in Russland als Arzneimittel zugelassen. Sowjetische Sportler und Kosmonauten nutzten die Pflanze, um auch bei Leistungsdruck und Stress konzentriert zu bleiben.⁶
- 1985 kamen Präparate mit Rosenwurz auch in Schweden auf den Markt. Weitere europäische Länder folgten.
- 2010 wurde erstmals ein Trockenextrakt aus Rosenwurz in der Schweiz zugelassen. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Referenzen:

¹ Bäumler, Siegfried: Heilpflanzen heute. Arzneipflanzenporträts. München, 2013. S. 603.

² Rieger, Berndt: Powerpflanzen für die innere Balance. Mit Adaptogenen den Körper ganzheitlich stärken. Stuttgart, 2020. S. 98.

³ Batsch, August Johann Georg Carl: Versuch einer Anleitung zur Kenntniß und Geschichte der Pflanzen. Bd. 2. Halle, 1788. S. 96.

⁴ Allgemeine deutsche Real-Encyclopädie für die gebildeten Stände. Conversations-Lexikon. Bd. 12. Leipzig, 1867/11. S. 678.

⁵ Vakarelski, Khristo: Bulgarische Volkskunde. Berlin, 1969. S. 70.

⁶ Brown, Richard P. et al.: *Rhodiola rosea*. A Phytomedicinal Overview. In: HerbalGram 56, 2002. S. 40–52.