

Rosenwurz

Rhodiola rosea

Crassulaceae · Rhodiola · Saxifragales · Magnoliopsida



WIRKUNG

stressreduzierend

ANWENDUNG

Nahrungsergänzungsmittel bei Erschöpfung, Höhenkrankheit

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Stress, Schwäche

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- gegen Müdigkeit und Anpassungsstörungen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Traditionell in der TCM

ERNTEZEIT

- Teil: Blätter|Sprosse · Monate: [5, 6, 7, 8] · Hinweis: ... · Mondphase: zunehmend
- Teil: Wurzel · Monate: [3, 4, 9, 10] · Hinweis: ... · Mondphase: abnehmend
- Teil: Blüte · Monate: [5, 6, 7, 8] · Hinweis: ... · Mondphase: zunehmend

SAMMELN

Sammelzeit: Wurzelstock im Herbst, Blätter und Blüten im Mai Video Dieses Video kann in Ihrem Browser leider nicht wiedergegeben werden. Hier können Sie das Video herunterladen: rosenwurz-312.mp4 (38 MB). Dieses Video kann in Ihrem Browser leider nicht wiedergegeben werden. Hier können Sie das Video herunterladen: rosenwurz-312.mp4 (38 MB). Anwendung Die Rosenwurz wird heutzutage vorwiegend in Form von Kapseln eingenommen. Die Kapseln enthalten Pulver oder Extrakte des Wurzelstocks der Rosenwurz. Je nach gewünschter Dosierung werden die Kapseln ein oder mehrmals täglich eingenommen. Erstmals sollten Rosenwurz-Kapseln morgens eingenommen werden, bevorzugt auf nüchternen Magen. Am Abend sollte man die Rosenwurz besser nicht mehr einnehmen, das es sonst zu Einschlafstörungen kommen könnte. Anstatt als Kapsel kann man die Rosenwurz wahlweise auch als Tee oder als Tinktur anwenden. Tee Für einen Rosenwurz- Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel Rosenwurz Wurzelstock, Blätter oder Blüten mit einer Tasse fast kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen. Anschließend abseihen und den Rosenwurztee in kleinen Schlucken trinken. Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich. Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Dauernutzung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend kann man wieder sechs Wochen lang

Rosenwurz-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Rosenwurz-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach. Tinktur Um eine Rosenwurz- Tinktur selbst herzustellen, übergießt man den zerkleinerten Rosenwurz-Wurzelstock in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle | Pflanzenteile: Wurzelstock, selten: Blüten, Blätter

INHALTSSTOFFE

- Adaptogene wie Rosavin und Salidroside

ÄTHERISCHE ÖLE

- 2-[(3,7-dimethylocta-2,6-dien-1-yl)oxy]-6-[(3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl)oxy]methyl} oxane-3,4,5-triol
- (2r,3r,4s,5s,6r)-2-[(2e)-3,7-dimethylocta-2,6-dien-1-yl]oxy}-6-[(2s,3r,4s,5s)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy} methyl} oxane-3,4,5-triol
- (2r,3r,4s,5s,6r)-2-[(1r,5s)-6,6-dimethylbicyclo[3.1.1]hept-2-en-2-yl]methoxy}-6-[(2s,3r,4s,5s)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy} methyl} oxane-3,4,5-triol
- 2-[(6,6-dimethylbicyclo[3.1.1]hept-2-en-2-yl]methoxy)-6-[(3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl)oxy]methyl} oxane-3,4,5-triol
- (2r,3r,4s,5s,6r)-2-[(2e,4r)-4-hydroxy-3,7-dimethylocta-2,6-dien-1-yl]oxy}-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- 2-[(4-hydroxy-3,7-dimethylocta-2,6-dien-1-yl)oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- (2r,3r,4s,5r,6r)-2-[(2e,4r)-4-hydroxy-3,7-dimethylocta-2,6-dien-1-yl]oxy}-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- (2r,3r,4s,5s,6r)-2-[(2e)-7-hydroxy-3,7-dimethyloct-2-en-1-yl]oxy}-6-[(2s,3r,4r,5s)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy} methyl} oxane-3,4,5-triol
- (2e,4r)-3,7-dimethylocta-2,6-diene-1,4-diol
- (2e)-3,7-dimethylocta-2,6-diene-1,4-diol
- 2-[(7-hydroxy-3,7-dimethyloct-2-en-1-yl)oxy]-6-[(3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl)oxy]methyl} oxane-3,4,5-triol
- (2r,3r,4s,5r,6r)-2-[(2e)-3,7-dimethylocta-2,6-dien-1-yl]oxy}-6-[(2r,3r,4r,5r)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy} methyl} oxane-3,4,5-triol
- (2r,3r,4s,5s,6r)-2-[(2e)-7-hydroxy-3,7-dimethyloct-2-en-1-yl]oxy}-6-[(2s,3r,4s,5s)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy} methyl} oxane-3,4,5-triol
- 3,7-dimethylocta-2,6-diene-1,4-diol
- 2-[(3,4-dihydroxy-5-(hydroxymethyl)oxolan-2-yl]oxy} methyl)-6-[(3,7-dimethylocta-2,6-dien-1-yl)oxy]oxane-3,4,5-triol

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du

Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.