



# ROSENWURZ ALS STRESSKILLER

---

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

---

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) ist eine ausdauernde sukkulente Pflanze und kommt in Sibirien, Nordeuropa und Nordamerika vor. Rosenwurz gedeiht auf feuchten Böden bis in Höhen von 2300 Metern und findet sich auch in der Schweiz in Gebirgsregionen vom Bündnerland bis ins Wallis. Die Pflanze bildet Pfahlwurzeln aus, sie enthalten die Wirkstoffe. Diese Wirkstoffe machen uns Menschen stressresistenter. Dadurch vertragen wir Stressanspannungen besser und sind bald wieder voll leistungsfähig. Chronisch erschöpfte und auch depressive Menschen finden wieder zur gewohnten Kraft und Ausgeglichenheit zurück.

Auch Sportler erbringen dank Rosenwurz bessere Leistungen, und die Erholungszeit nach sportlichen Höchstleistungen ist kürzer. Da *Rhodiola* die Energieproduktion in der Zelle fördert und

den Serotonin- und Dopaminspiegel im Gehirn erhöht, hat sich der Einsatz bei Vergesslichkeit und Altersdemenz sehr bewährt. Auch hyperaktive Kinder mit Konzentrationsstörungen profitieren von mehr Energie und verbesserter Gehirnleistung.

Rosenwurz kann bei längerer Einnahme die DNA-Reparatur unterstützen und so den Körper regenerieren. Dadurch steigen auch Abwehrkraft und sexuelle Potenz, und der Schutz vor Krebs wird verbessert. Die beste Einnahmeform sind Kapseln mit kontrolliertem Pflanzenextrakt. Eine bis zwei Kapseln mit 200 mg Extrakt täglich genügen: eine Kapsel morgens und mittags vor dem Essen einnehmen. Abends eingenommen kann sie zu stark aktivieren und somit den Schlaf stören. *Rhodiola* gilt als gut verträglich, macht nicht süchtig und hat keinerlei Nebenwirkungen.