



Rhodiola Rosea (Rosenwurz)

Dieses Produkt gibt es in folgenden Verpackungsgrößen:

90 Kapseln (Art.-Nr.: F101740090)

für körperliche Vitalität und geistige Agilität

■ Produkterläuterung:

Der in höheren Bergregionen Europas, Asiens und Nordamerikas beheimateten Heilpflanze werden stimulierende Eigenschaften mit einer vielseitigen Anwendung und guter Verträglichkeit zugeschrieben.

Die knollige Wurzel der Pflanze verdankt ihren Namen dem Duft der Rose (rhodon).

Natürlich wirksame Inhaltsstoffe beinhalten zahlreiche phytochemische Komponenten und sekundäre Pflanzenstoffe (Phenylpropanoide darunter Rosavin, Rosin, Rosarin, Phenylethanoide, Flavonoide, Phenylcarbonsäuren, Proanthocyanidine, Mono- und Triterpene etc.). Bereits kurzfristig-positive Wirkungen werden der Stimulierung neurologischer Prozesse und der Botenstoffe Dopamin, Serotonin und Noradrenalin zugeschrieben. Hauptaugenmerk liegt dabei auf der verminderten Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Kortisol.

■ Indikationen:

In der Naturheilkunde wird sie zur Linderung körperlicher und psychischer Symptome bei Erschöpfungszuständen, Anspannung, Reizbarkeit und Überarbeitung bis hin zu Burnout eingesetzt.

Begleitsymptome wie Ängste, psychische Verstimmungen, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen sollen gemildert werden. (Kardio-)protektive, antioxidative, antidepressive und angstlösende Eigenschaften werden in Studien diskutiert.

Auch von allgemeiner Stärkung der Abwehrkräfte wird in der traditionellen phytotherapeutischen Anwendung berichtet. Deshalb findet die Heilpflanze auch bei Ausdauerathleten Einsatz.

und angstlösende Eigenschaften werden in Studien diskutiert.

■ Dosierempfehlung:

Falls nicht anders verordnet, 3 Kapseln vor den Mahlzeiten. Abhängig von einer individuellen Symptomatik, wird eine längere Einnahme empfohlen, um adaptogene und immunmodulierende Eigenschaften zu fördern. Rosenwurz-Kapseln sollten bevorzugt in der ersten Tageshälfte eingenommen werden.

■ Inhaltsstoffe pro Kapsel:

Rhodiola rosea Extrakt Cellulose Kapseln	350mg
--	-------

✓ Lactosefrei

■ Studien

Ahmed, M., Henson, D., Sanderson, M., Nieman, D., Zubeldia, J., & Shanely, R. (Juli 2015). Rhodiola rosea exerts antiviral activity in athletes following a competitive marathon race. *frontiers in Nutrition*.

Mao, J., Li, Q., Soeller, I., Xie, S., & Amsterdam, J. (Juni 2014). Rhodiola rosea therapy for major depressive disorder: a study protocol for a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Clin Trials*.

Muszyńska, B., Łojewski, M., Rojowski, J., Opoka, W., & Sułkowska-Ziaja, K. (2015). Natural products of relevance in the prevention and supportive treatment of depression. *Psychiatr. Pol.* 49(3), S. 435–453.

Radomska-Leśniewska, D., Skopiński, P., Bałan, B., Białoszewska, A., Józwiak, J., Rokicki, D., Hevelke, A. (2015). Angiomodulatory properties of Rhodiola spp. and other natural antioxidants. *Centr Eur J Immunol* 40 (2), S. 249-262.

Zhou, J.-T., Li, C.-Y., Wang, C.-H., Wang, Y.-F., Wang, X.-D., Wang, H.-T., Gao, X.-M. (Juli 2015). Phenolic Compounds from the Roots of Rhodiola crenulata and Their Antioxidant and Inducing IFN- γ Production Activities. *Molecules* 20, S. 13725-13739.