

**Bettina-Nicola Lindner**

**Rhodiola rosea**

Sample text

[Rhodiola rosea](#)

from [Bettina-Nicola Lindner](#)

editor: VAK Verlag-Brocom



In the [Narayana Webshop](#) you will find all German and English books on homeopathy, alternative medicine and healthy living.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag is a publisher of books on homeopathy, alternative medicine, and healthy living. We publish works by top-class, innovative authors such as Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, and Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organizes homeopathy seminars. World-renowned speakers such as Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

**Bettina-Nicola Lindner**

# Rhodiola rosea

---

Mehr Energie, Widerstandskraft  
und Leistungsfähigkeit mit dem  
Stress-Schutz der Rosenwurz



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

**Hinweis des Verlags**

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Die Autorin und der Verlag beabsichtigen nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle Hilfe bei gesundheitlichen Problemen zu verstehen.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstr. 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

**© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2018**

Rhodiola-Fotos: Ursel Bühring.

Weitere Fotos: siehe Bildquellenverzeichnis

Coverfoto: flowerphotos/Alamy Stock Photo

Coverdesign: Hugo Waschkowski

Layout und Satz: Goar Engeländer, [www.dametec.de](http://www.dametec.de)

Druck: MediaPrint GmbH, Paderborn

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-201-1

# Inhalt

Vorwort	8
Kraftpflanze der Wikinger: Geschichte und Vorkommen der Rhodiola rosea	12
Allgegenwärtiger Stress und die Gegenmittel – Adaptogene	19
Rhodiola, ein hoch wirksames Adaptogen – was heißt das?	31
Die einzigartigen Wirkstoffe der Rhodiola rosea	39
Stressanpassung und Stressreduktion	45
Stärkung für Gedächtnis und Konzentration	49
Hilfe bei chronischer Müdigkeit, Burn-out und Schlafstörungen	53
Schutz vor Herzerkrankungen	59
Unterstützung der Abwehr von Krebs	63
Hilfe bei psychischen Störungen	64
Verbesserung der Sexualfunktionen	71
Gut bei Höhenkrankheit und COPD	73
Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und sportlichen Fitness	75
Gewichtsreduktion und Fettverbrennung	77
Einnahme und Dosierung	80

Mögliche seltene Nebenwirkungen und Kontraindikationen	83
Gesunde Rezepte mit Rosenwurz	86
Feinstoffliche Wirkungen von <i>Rhodiola rosea</i>	91
Extra: Was sonst noch gegen Stress hilft	97
Ausklang	101
Quellen und empfohlene Literatur	102
Bildquellenverzeichnis	105
Über die Autorin	107



Für meinen Vater  
Danke für alles!

*„Die Leute“, sagte der kleine Prinz, „schieben sich in die Schnellzüge,  
aber sie wissen gar nicht, wohin sie fahren wollen.  
Nachher regen sie sich auf und drehen sich im Kreis ...“  
Und er fügte hinzu: „Das ist nicht der Mühe wert ...“*

Antoine de Saint-Exupéry in: *Der kleine Prinz*

## Vorwort

---

Grundsätzlich ist Stress ja etwas Gutes, Gesundes – eine sinnvolle Einrichtung der Natur, die uns vor Gefahr schützen soll. In der Frühgeschichte der Menschheit waren unsere Vorfahren sicher heilfroh, wenn ihnen auf der Jagd ein Löwe oder Eber begegnete und sie nach dem ersten Schrecken schnell diese unbändige Kraft entwickeln konnten, um beherzt anzugreifen oder erfolgreich die Flucht zu ergreifen. Die Stresshormone waren damals wie heute überlebensnotwendig. Doch ihre Auslöser und Aufgaben haben sich radikal verändert. Heute müssen wir nicht mehr vor wilden Tieren davonlaufen oder unseren Stamm vor Feinden oder Unwetterkatastrophen schützen – heute sitzen wir bei Stress oft zähneknirschend und stocksauer am Schreibtisch – und können weder vor noch zurück, wenn Gefahr auftaucht (zum Beispiel Mobbing, Angst vor Jobverlust). Wir müssen den Stress oft einfach nur aushalten, ohne ihn mit Flucht oder Kampf „ausleben“ und auflösen zu können. Und das macht ihn so gefährlich und ungesund.

Stress ist heute einer der Hauptfaktoren für die sogenannten „Zivilisationskrankheiten“. Durch das Unterdrücken unserer Instinkte und das Gefühl, Dinge aushalten zu müssen, gegen die wir uns eigentlich zur Wehr setzen möchten, gehen wir in die Erstarrung. So bleibt die nicht ausagierte Kraft und Aggression in unserem Körper stecken, beeinträchtigt unsere Gesundheit und unsere Seele und macht viel zu viele Menschen langfristig krank.

Stress ist – indirekt – die Krankheitsursache Nummer eins und damit auch die häufigste Todesursache in der heutigen Welt. Stress öffnet der Krankheit und der Schwächung des

Seelischen, also unserer Psyche, Tür und Tor. Er ist verantwortlich dafür, dass die Regelkreise im Körper aus dem Takt geraten und die Balance sich verschiebt in Richtung von Krankheit, Erschöpfung, aber auch von Mutlosigkeit und Versagen.

Stress verändert unser Denken, unsere Handlungen, unsere Gesundheit, unser ganzes Miteinander. Wir machen Fehler, treffen falsche Entscheidungen, stoßen andere Menschen vor den Kopf und vergessen uns selbst und all das, was uns guttut.

Stress schadet uns und der Gesellschaft. Stress verhindert, dass wir Erfolg haben, uns gut fühlen und mit uns und der Welt in Frieden kommen können.

75 bis 90 Prozent aller Arztbesuche sind nach Angaben eines amerikanischen Stressforschungsinstituts auf Erkrankungen im Zusammenhang mit Stress zurückzuführen. Um mit diesen Beschwerden fertig zu werden, nehmen allein die Amerikaner jährlich fünf Milliarden mal Beruhigungsmittel ein, fünf Milliarden mal Schlafmittel und drei Milliarden mal Aufputschmittel ... Tendenz steigend: Was für eine Bilanz der sogenannten Leistungsgesellschaft!

Stress abzubauen und zu vermindern ist heute wahrscheinlich das Wichtigste, was jeder von uns tun kann, um länger, gesünder, glücklicher und authentischer zu leben und sein Potenzial zu entfalten.

Und dennoch entkommt man dem Stress heutzutage kaum. Nicht jeder kann als Aussteiger in den Wald ziehen, auf einer fernen Insel eine Strandkneipe eröffnen, als Bestsellerautor auf Neuseeland oder als Weiser in einem indischen Ashram leben. Wer hierzulande mit dem ganz normalen Alltagswahnsinn klar kommen will, muss sich an den Stress sozusagen „heranlieben“ (mit Mentaltechniken oder Meditation) oder er kann ihn im Sportstudio ausagieren oder ihn geschickt „austricksen“ – mit der pflanzlichen Hilfe von *Rhodiola rosea*. Das ist mein Tipp für Sie!

Die Rosenwurz hat die Kraft, uns gegen Stress abzuschildern, und verhindert so überlastungsbedingte Erkrankungen wie Bluthochdruck, Gastritis, Rückenschmerzen oder Burn-out. Gleichzeitig werden Symptome wie Erschöpfung und Müdigkeit gelindert. Rhodiola hilft uns, den Geschehnissen des Alltags gelassener gegenüberzutreten. Uns wirft so schnell nichts aus der Bahn (und die Hormonachsen bleiben in der Balance), wenn die Rosenwurz unser Begleiter ist. Wir „funktionieren“ dann besser.

Rhodiola ist ein sogenanntes Adaptogen, also ein Pflanzenstoff, der dem Organismus hilft, sich erhöhten Belastungen „anzupassen“. Sie ist sozusagen ein Schutzengel, ein „bester Freund“, der immer genau dort hilft, wo gerade Not am Mann oder an der Frau ist. Wer zum Beispiel Stress mit seinem Vorgesetzten hat, kann mit ihrer Hilfe Entspannung „herbeizaubern“. Ist der Marathonläufer erschöpft, verschafft ihm die Rosenwurz neue Energiereserven. Will das Abnehmen mit der Diät nicht gelingen, bringt die Rosenwurz Schwung in die Fettverbrennung.



Rhodiola ist aus meiner Sicht ein Geschenk für die heutige Zeit – und eine wertvolle Alternative zu vielen nebenwirkungsreichen Arzneimitteln und Psychopharmaka, die heutzutage verordnet werden.

Sie bietet uns ein „All-in-one“-Paket, nicht nur für Kranke, Erschöpfte, Mutlose, sondern auch für die Gesunden unter uns – damit wir die ständigen Herausforderungen auf unserem Lebensweg besser bewältigen und gute Lebensqualität in Form von Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit, Ausgeglichenheit und Gesundheit aufrechterhalten können.

Und manchmal, wenn es uns dann doch zu viel wird mit all der Belastung und Ungerechtigkeit, gibt sie uns auch die Kraft

und den Mut, uns gegen Unterdrückung oder Manipulation zu wehren oder uns unzumutbaren Umständen zu entziehen, indem wir fliehen – und das wäre ja auch wieder etwas Gutes und Gesundes, wie bei unseren Vorfahren!

*Bettina-Nicola Lindner*



Anmerkung zu den verwendeten Quellen:

Für die Recherche zu diesem Ratgeber wurden viele deutsche, aber auch englischsprachige, und ursprünglich russische und skandinavische wissenschaftliche Forschungsarbeiten ausgewertet. Die Nennung der Quellen im laufenden Text wurde zugunsten der Lesefreundlichkeit unterlassen. Eine Liste der Texte und Links ist auf Anfrage bei der Autorin erhältlich (per E-Mail: [lindner.bettina@t-online.de](mailto:lindner.bettina@t-online.de)).

## Kraftpflanze der Wikinger: Geschichte und Vorkommen der *Rhodiola rosea*

---

Sie liebt es kalt und ungemütlich, eine arktische Einzelkämpferin:  
Die *Rhodiola rosea* (deutsch: Rosenwurz) lebt seit Jahrtausenden

auf Felsen, in Felsspalten und Steinlandschaften, an steinigen Quellfluren, auf Wiesen, Straßen, Hochebenen – teilweise auf bis zu 4500 Metern Höhe. Sie ist bestens gerüstet gegen alle Gefahren des harten Lebens. Eine Überlebenskünstlerin, die bereits den Wikingern als „Geheimwaffe“ Mut und unbändige Kraft schenkte. Die stärkende Heilpflanze verlieh diesen alten Eroberern Ausdauer, Konzentration und Furchtlosigkeit im Kampf. Die Rosenwurz leistete wertvolle Hilfe auf langen Seereisen und während entbehrensreicher, eiskalter Winter. Und gleichzeitig sorgte sie auch noch für eine gute Stimmung.



Für viele Menschen aus fernen Ländern ist sie eine alte, bewährte Heilpflanze. In Russland (vor allem in Sibirien), Korea, Japan und China etwa verwendet man die Rosenwurz seit drei Jahrtausenden, um in extremen Situationen, die körperlich, seelisch und geistig herausfordernd sind, Ruhe und inneres Gleichgewicht zu bewahren – aber auch, um erhöhten Anforderungen gerecht zu werden.

Ihre erste medizinische Anwendung geht auf den griechischen Arzt Dioskurides zurück, der im ersten Jahrhundert nach Christus lebte. Er war der berühmteste Pharmakologe des

Altertums und erfasste in seinem Basiswerk der europäischen Pharmazie (*De materia medica*) im Jahr 77 nach Christus etwa tausend volkskundlich verwendete Naturmittel, darunter auch die „rodia riza“.

### **Die Wurzel duftet nach Rose – daher die Namensgebung**

Wegen des rosenartigen Geruchs eines frisch angeschnittenen Wurzelstocks gab der schwedische Botaniker Carl von Linné (1707–1778) der Pflanze den Namen *Rhodiola rosea* L. Dabei steht das L. für Linné. Die Rosenwurz wurde von Linné damals beschrieben als Heilmittel bei Leistenbruch, Scheidenerkrankungen, Migräne und Kopfschmerzen. Die Franzosen und die Schweden setzten *Rhodiola rosea* bereits im 18. und 19. Jahrhundert medizinisch ein. Und in der Zeit zwischen 1775 und



1960 wurden verschiedene Anwendungen mit der Rosenwurz in der wissenschaftlichen Literatur Schwedens, Norwegens, Islands, Russlands, Frankreich und Deutschlands aufgezeichnet.

Auch die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und der reiche Erfahrungsschatz aus Russland und den nordeuropäischen Ländern bieten fundiertes Wissen über die Wurzel „aus der Kälte“. Seit 1960 wurden bis heute knapp 200 wissenschaftliche Studien zur Rosenwurz veröffentlicht. Da die meisten Texte davon in slawischer oder skandinavischer Sprache veröffentlicht wurden, blieben die Ergebnisse im übrigen Europa zunächst weitgehend unbekannt. Erst in den letzten Jahrzehnten wächst das Interesse an der Rosenwurz auch hierzulande. Die Anzahl der wissenschaftlichen Veröffentlichungen lag allein bei Fachzeitschriften in englischer Sprache im Juli 2014 bereits bei 550 Artikeln.

## In Russland und Schweden lange bewährt

Im Jahr 1969 erhielt die Rosenwurz einen festen Platz in der offiziellen russischen Schulmedizin. Das sowjetische Gesundheitsministerium empfahl den medizinischen Einsatz von flüssigem Rosenwurzextrakt (mit 40 Prozent Alkohol) bei chronischer Müdigkeit, Infektionen sowie psychiatrischen und neurologischen Beschwerden. 1975 erhielt der Extrakt die Zulassung als Arzneimittel und wurde von da an in großen Mengen hergestellt – auch zur Prävention für Gesunde, zum Beispiel bei Müdigkeit, zur Verbesserung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Erinnerungsvermögen sowie zur Steigerung der Leistungsfähigkeit bei der Arbeit. In Schweden wurde *Rhodiola rosea* im Jahr 1985 als pflanzliches Medizinprodukt gegen Müdigkeit und Abgeschlagenheit eingeführt.

Die Untersuchung der adaptogenen („anpassungsfördernden“) Eigenschaften der Rosenwurz reichen bis in die Anfänge des kalten Krieges zurück. Das sowjetische Verteidigungsministerium war damals auf der Suche nach Mitteln, die die Produktivität und Leistungsfähigkeit der eigenen Wissenschaftler und Astronauten erhöhten. Letztere sollten bei Flügen ins All fähig sein, schwierige Probleme zu lösen und dabei über lange Zeiträume wach und fit zu bleiben. Die Forscher stellten fest, dass *Rhodiola* nicht nur das Lern- und Erinnerungsvermögen verbesserte. Die „Goldwurz“ beschleunigte auch die Geschwindigkeit und die Genauigkeit, mit der die komplizierten Aufgaben gelöst wurden. Die Fehlerrate war stets niedriger, wenn die Betroffenen zuvor ein Rosenwurzpräparat eingenommen hatten.

1986 konnten russische Wissenschaftler nachweisen, dass *Rhodiola rosea* und auch andere wirksame Arten von *Rhodiola* die drei Zimtalkoholderivate Rosavin, Rosin und Rosarin enthalten. Sie stammen aus der Gruppe der sogenannten Phenylpropanoide und wurden unter dem Begriff Rosavine zusammengefasst: Je höher deren Gehalt in einem Rosenwurzpräparat ist, desto wirksamer ist es.

Zahlreiche Forschungen sind derzeit noch im Gange – insgesamt aber sind sie vielversprechend. In Deutschland ist die Rosenwurz seit 1. September 2016 als Arzneimittel zugelassen.

## Verwendung in der Volksmedizin

Die Kaiser des alten China, ständig auf der Suche nach dem Geheimnis eines langen Lebens und nach Unsterblichkeit, schickten lange Expeditionen nach Sibirien und in die Mongolei, um die Rosenwurz zu sammeln. Sie nannten sie ehrfurchtsvoll



die „goldene Wurzel“. Rhodiola galt auch bei der Bevölkerung lange Zeit als sehr wertvoll. Jahrhundertlang war bei asiatischen Völkern nur einzelnen Familienmitgliedern bekannt, wo die Wurzel geerntet und extrahiert werden konnte.

In der traditionellen chinesischen Volksmedizin wird Rhodiola verabreicht für Nervenstärkung, Konzentrationsförderung, Steigerung der körperlichen Ausdauer, der Arbeitsleistung und der Lebenserwartung; sie soll Höhenkrankheit verhindern sowie Müdigkeit, Blutarmut, Impotenz, gastrointestinale Beschwerden, Infektionen und nervöse Störungen bekämpfen.

In Mittelasien war der Tee aus Rhodiola während der strengen Winter das probate Mittel gegen Schnupfen, Husten und Erkältung. Im mittelasiatischen Altai-Gebirge ist die Rhodiola (neben der Hirschwurzel) das wichtigste Heilmittel der Region. Sehr viele Menschen dort nehmen regelmäßig Auszüge der

Rosenwurz als Tee oder mit Wodka ein, um ihre Gesundheit zu stärken und ihren Energielevel anzuheben. Im Lappland früherer Zeiten wurde das „Rosenöl“ aus der Wurzel als Mittel gegen Skorbut genutzt und der Sud aus Pflanzenteilen wurde gegen Kopfschmerzen, Rheuma und bei entzündeten Wunden verwendet.

## Vorkommen und Anbau

Es gibt mehr als 200 Arten von *Rhodiola*. Sie ist eine widerstandsfähige Hochgebirgspflanze, die zur Familie der Dickblattgewächse (*Crassulaceae*) gehört. Sie bevorzugt karge Böden und ist sowohl in arktischen Regionen als auch in den alpinen Gebirgsregionen Europas und Asiens zu finden. Es sind die besonders rauen und unwirtlichen Gegenden der Erde, die die Pflanze hervorbringen. An den skandinavischen Klippen wächst diese „Powerpflanze“ genauso wie an den Hängen Islands, Großbritanniens, Nordamerikas oder Russlands – in Sibirien ist sie am meisten verbreitet.



Die Pflanze wird zwischen 10 und 35 Zentimeter hoch und hat einen knollenartigen Wurzelstock, das sogenannte Rhizom. Daraus wachsen Stiele mit blaugrünen, fleischigen Blättern. Die Rosenwurz ist eingeschlechtlich. Die männlichen Blüten unterscheiden sich mit ihrer typisch gelbgrünen bis leuchtend gelben und häufig rötlichen Farbe von den wesentlich kleineren weiblichen Blüten mit gelblich-grüner Farbe. Die anfangs grünen, später purpurnen Balgfrüchte färben sich zur Reifezeit braunrot. Während der Vegetationsphase zwischen Mai und September entwickelt die Rosenwurz ihren typischen Rosenduft in der Wurzel.

International hat die Anti-Stress-Pflanze verschiedene Namen, zum Beispiel: *Rhodiola rosea*, Rosenwurz, Sibirischer Rosenwurz, Arktische Wurzel, Goldene Wurzel, Goldwurz, *golden root*, Rosenrod, *arctic root*, *Sedum rhodiola*. In der Literatur wird die Rosenwurz sehr selten auch als „der Rosenwurz“ (männlich) bezeichnet. Üblich ist jedoch die weibliche Form.

## Nur die *wilde* Wurzel wirkt

Von der winterharten Wildpflanze wurde eine anbaufähige Sorte gezüchtet, die inzwischen auch hierzulande wächst. Diese Sorte hat aber bei Weitem nicht die gleiche Heilwirkung. Nur auf herausfordernder freier Wildbahn und unter extremen Klimaver-

hältnissen kann die *Rhodiola* ihre wertvollen, hochkonzentrierten Wirkstoffe entwickeln. Wird die Pflanze konventionell angebaut, sind ihre Wirkstoffe in der Wurzel weitaus geringer konzentriert.

Weil Wildpflanzen aus Wildsammlungen sehr rar sind, sind sie entsprechend teurer als ihre gezüchteten Artgenossen. So sind auf dem Markt zwar viele, aber qualitativ oft schlechtere Rosenwurzpräparate aus Züchtungen zu haben, die nur wenige Wirkstoffe enthalten. Daher ist es wichtig,

beim Kauf unbedingt auf die Herkunft und den standardisierten Wirkstoffgehalt der Wurzeln zu achten. Die echte (wilde) *Rhodiola rosea* lässt sich nur so identifizieren: Sie enthält Rosavine und Salidrold stets im Verhältnis 3 zu 1. (Näheres zu diesen Wirkstoffen im Folgenden.)



# Allgegenwärtiger Stress und die Gegenmittel – Adaptogene

---

*Der moderne Mensch wird in einem Tätigkeitstaumel gehalten, damit er nicht zum Nachdenken über den Sinn seines Lebens und der Welt kommt.*

Albert Schweitzer

Stress, also die Beanspruchung oder Belastung über Gebühr, ist heute ein viel benutztes Wort. Jeder ist immer irgendwie im Stress. Die Anforderungen der modernen Arbeitswelt, Konkurrenzkampf, Technisierung, steigende Umweltbelastung, Veränderungen im Familiensystem, Partnerprobleme, Mobbing, Geldsorgen, Süchte, Einsamkeit, Arbeitslosigkeit und die damit einhergehende Hoffnungslosigkeit und Unterforderung – all das kann für viele Menschen Stress bedeuten. Der positive Ausgleich in Form von Freundschaften, Hobbys, Sport oder Ausflügen in die Natur wird immer seltener.

Jeder zweite leidet heute unter Dauerstress. Jeder zweite Arbeitnehmer hat Schlafstörungen. Auch Kinder sind schon betroffen: Jedes dritte Schulkind ist von Stress geplagt. Jeder neunte Deutsche erlebt einmal einen Burn-out – Tendenz weiter steigend. Dies parallel zur Stressbelastung, die sowohl von außen kommt als auch innerlich ausgelöst an unserem Nervenkostüm frisst.

Das Burn-out-Syndrom ist *die* neue Zivilisationskrankheit. Dabei ist es – streng genommen – nicht wirklich eine Krankheit, sondern „ein Zustand körperlicher, psychischer und geistiger Erschöpfung, der durch normale Erholungszeiten nicht mehr kompensiert werden kann“, so beschreibt es der Frankfurter

Psychoanalytiker Hansjörg Becker in der FAZ vom 8. März 2010. Die Praxen vieler Psychologen und Psychotherapeuten sind über Monate ausgebucht, die Wartelisten für einen Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik sind endlos.

Psychische Störungen wie Burn-out, Ängste und Depressionen, vielfach ausgelöst durch eine chronische Stressbelastung, gehören auch zu den häufigsten Gründen für Arbeitsunfähigkeit. Jeder Vierte, der zum Beispiel von der Allianz-Versicherung eine Rente wegen Berufsunfähigkeit erhält, erhält sie wegen psychischer Störungen; und die Anzahl dieser „Schadensfälle“ hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen.



## Was ist Stress?

*Ein voller Terminkalender  
ist noch lange kein erfülltes Leben.*

Kurt Tucholsky

Stress bedeutet erhöhte körperliche und geistige Belastung, die zu Anspannung, Erschöpfung und Energieverlust führen kann. Stress ist eine Reaktion des Menschen und seines Körpers auf eine Gefahr, auf eine Störung oder auf seelische Sorgen und Nöte.

Stress ist insofern *normal*, bei Menschen wie bei Tieren. Aber ein Übermaß davon kann uns schaden. Heute ist bekannt, dass die körperlichen Stressreaktionen mehr als 1400 bekannte physikalische und chemische Reaktionen und mehr als 30 verschiedene Hormone und Neurotransmitter benötigen. Die zwei

wichtigsten Körpersysteme, die unsere körperlichen Reaktionen auf Stress koordinieren, sind das vegetative Nervensystem, das praktisch sofort reagiert, und das Hormonsystem, dessen Reaktion später einsetzt und länger anhält. Doch auch Organe, die keinem dieser beiden Systeme zuzuordnen sind (wie Magen und Nieren), schütten Hormone aus, um die umfassende Reaktion des Körpers auf Stress zu ermöglichen.

### **Akuter und chronischer Stress**

Die Stressforschung unterscheidet zwei Arten von Stress: den akuten und den chronischen Stress.

Akuter Stress mobilisiert die Immunabwehr vorübergehend und macht uns für den Moment leistungsfähiger – eine positive und sinnvolle Wirkung.

Bei chronischem Dauerstress hingegen ist der Körper in ständiger Alarmbereitschaft. Das hormonelle Gleichgewicht wird verändert und das Immunsystem in seiner Funktion stark beeinträchtigt. Bestimmte Hormone werden dann dauerhaft aktiviert, zum Beispiel das Cortisol, das von der Natur eigentlich nur für den akuten Stress vorgesehen ist. Die Folge: Unsere „Körperpolizei“ wird ausgeschaltet. Der Stress entzieht unserem Körper Energie und schwächt ihn, die normale Funktionsweise wird reduziert. Negative Emotionen gewinnen an Bedeutung und Muskelverspannungen nehmen zu.

Falls Stress wegen privater oder beruflicher Probleme in dieser Weise chronisch wird, schlägt sich das dauerhaft negativ auf den Körper und die Seele nieder. Der Körper ist ab einer bestimmten Stressschwelle nicht mehr in der Lage, den Stress täglich durch Schlaf, Ruhepausen und Ähnliches auszugleichen. Bei einer unvermindert anhaltenden erhöhten Adrenalin- und Cortisolausschüttung bleibt unsere Leistung immer mehr zurück – und wir werden ernsthaft krank.

### Wenn Stress „hausgemacht“ ist

Unser Körper unterscheidet nicht, ob der Stress durch *äußere* Faktoren ausgelöst wird (zum Beispiel Arbeitsüberlastung und gleichzeitiges Mobbing) oder ob er „hausgemacht“, durch *innere*, psychische Faktoren verursacht ist. Er reagiert bei Stress immer gleich. *Innere* Stressfaktoren wie Versagensängste, geringe Belastbarkeit, Minderwertigkeitskomplexe, Eifersucht, übersteigertes Verantwortungsgefühl, überhöhte Ansprüche, unerfüllte Wünsche und Erwartungen schlagen genauso zu Buche wie *äußere* Stressoren, etwa die Trennung vom Partner, Arbeitsplatzverlust, finanzielle Sorgen oder Todesfälle im engen Familienkreis. Oft kommen die Stressoren sowohl von innen als auch von außen – und dann sind organische, psychosomatische oder psychische Störungen vorprogrammiert.



### Häufige körperliche Stresssymptome

- Atemprobleme
- Beeinträchtigung der Sinnesorgane (Ohrgeräusche, Sehstörungen)
- Durchblutungsstörungen (kalte Hände und Füße)
- Infektanfälligkeit, Wundheilungsstörungen
- Kreislaufprobleme, Herzrasen, Herzklopfen, Herzstolpern
- Magen- und Verdauungsprobleme
- Mundtrockenheit
- rasche Erschöpfung, Müdigkeit
- Schlafstörungen
- starkes Schwitzen
- Verspannungen, Schmerzen in Rücken, Schulter und Nacken

### *Häufige seelische Stresssymptome*

- Angst und Panik
- Antriebslosigkeit
- Depressionen
- Einsamkeit
- Gefühl der Überforderung
- Hilflosigkeit und Ohnmachtsgefühle
- Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung
- Nervosität
- Pessimismus
- Selbstzweifel, Unsicherheit
- Traurigkeit
- Ungeduld, Reizbarkeit
- unkontrollierte Wutanfälle, Aggression
- Unzufriedenheit

### *Häufige mentale Stresssymptome*

- Denkblockaden
- Entscheidungsprobleme
- Gedankenkreisen
- geringes Selbstwertgefühl
- Gleichgültigkeit
- Lernschwierigkeiten
- negative Gedanken und Überzeugungen
- Unkonzentriertheit
- Vergesslichkeit
- Wahrnehmungsstörungen

## Burn-out – was ist das?

Der Begriff Burn-out ist zum ersten Mal im Jahr 1974 aufgetaucht. Der amerikanische Psychologe Herbert Freudenberger beobachtete, dass in Drogenberatungsstellen viele zunächst hoch motivierte Mitarbeiter nach wenigen Jahren nur noch abgestumpft und zynisch ihre Arbeit versahen. Dieses Phänomen nannte er „Burn-out-Syndrom“. (Nähere Informationen in: Herbert J. Freudenberger, Geraldine Richelson: *Ausgebrannt. Die Krise der Erfolgreichen*, München: Kindler, 1981)



Die „Opfer“ sind häufig in den Helferberufen zu finden. Krankenschwestern und Altenpfleger, aber auch Erzieherinnen und Lehrer sind unter den Patienten psychosomatischer Kliniken überproportional vertreten. Nur wer für eine Sache gebrannt hat, kann auch ausbrennen – das bestätigen die Experten. Denn nicht „zu viel Arbeit“ ist das Problem, sondern das *Gefühl* dabei. Das Gefühl, überfordert zu sein, ungerecht beurteilt zu werden oder in einer Sackgasse festzustecken – all das bedeutet Stress für die Betroffenen. Und dieses Gefühl setzt dann eine hormonelle Kaskade in Gang (Cortisol, Adrenalin ...); dadurch können sich Stresssymptome wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Herzrasen, Konzentrationschwäche und ähnliche Beschwerden entwickeln.

## Die Rolle der Resilienz

Weitgehend verschont vom Burn-out bleiben ausgerechnet jene, von denen man es am wenigsten vermutet hätte: die Manager! Top-Manager sind meistens deshalb so weit gekommen,

weil sie auffällig stressresistent sind. Ganz nach oben schafft es nur, wer gut mit Stress umgehen kann, wer also über eine gute sogenannte Resilienz verfügt, sodass einen nichts so schnell in die Stress-Hormon-Spirale hineinziehen kann. Zudem erhalten Top-Manager meist eine angemessene Anerkennung, zum Beispiel durch ein hohes Gehalt, und auch das schützt vor dem Burn-out.

### ***Resilien***

Unter Resilienz versteht man allgemein die Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Wörtlich bedeutet Resilienz so viel wie Abprallen, Zurückspringen, die Kraft, mit der man es vom Boden wieder auf die Beine schafft. Resilienz umfasst alle Kräfte, die Menschen aktivieren, um das Leben in guten und in schlechten Zeiten zu meistern. Die Psychologie bezeichnet die Fähigkeit, trotz widriger Bedingungen zu gedeihen, als Resilienz.

Die nachfolgende Geschichte beinhaltet ein schönes Beispiel für selbst verursachten Stress:

### ***Die Geschichte mit dem Hammer***

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm der Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt und er hat etwas gegen

mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da was ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich.

Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

(Aus: Paul Watzlawick: *Anleitung zum Unglücklichsein*, München: Piper, 1983, S. 37)

Das Fazit aus dieser Geschichte lautet für unseren Zusammenhang: Nicht die Tatsache, dass der Mann keinen Hammer hat, verursacht ihm Stress, sondern seine *Gedanken* über die *mögliche* Reaktion des Nachbarn ...

### **Cortisol senkt die Risikobereitschaft**

„Chronischer Stress senkt die Risikobereitschaft gerade dann, wenn sie gefragt ist – in Krisenzeiten. Schuld sei das Stresshormon Cortisol, berichten Forscher.“ Dies schrieb *Spiegel online* am 18. Februar 2014 unter Berufung auf amerikanische Forscher. Die Forschung ging lange Zeit davon aus, dass die Risikobereitschaft eines Menschen eine konstante Größe sei. Doch nun weiß man: Risikofreude ist abhängig vom Cortisolspiegel im Blut. Nimmt der Stress zu, dann zirkuliert mehr Cortisol im Blut und die Bereitschaft, ein Risiko einzugehen, nimmt ab. Ein möglicherweise folgenreiches Beispiel: In Zeiten

wirtschaftlicher Krisen, in denen Manager stark unter Druck stehen, scheuen sie vor riskanten Entscheidungen zurück. Das dokumentierten Wissenschaftler in einer Veröffentlichung der amerikanischen Akademie der Wissenschaften.

In einer Studie mit 36 Probanden zeigte sich demnach: *Akuter* Stress veränderte die Waghalsigkeit der Teilnehmer nicht. Doch unter *Dauerstress* sank ihre Risikobereitschaft fast um die Hälfte. Auch die Fähigkeit, ergebnisorientiert zu denken, nahm unter Stress ab.

### **Die Sache mit den Gefühlen**

Wenn wir den Stress im Griff haben (und nicht er uns), können wir ihn in die Schranken verweisen, können vermeiden, dass er chronisch wird, können unsere Organe schützen, leistungsfähiger und besser gelaunt sein und effektiver arbeiten. Das neuroendokrine System ist dafür zuständig, die Homöostase (das Gleichgewicht) unserer Energie zu wahren. Für die Aufrechterhaltung unserer körperlichen Funktionen ist es unersetzlich.

Nach der traditionellen chinesischen Lehre sind unsere Organe (wie Herz, Leber, Niere) die „Wohnungen“ der Emotionen. Unterstützt jemand seinen Körper mit sogenannten Adaptogenen – wie *Rhodiola rosea* –, hilft er dem Körper auch, mit belastenden Gefühlen besser umzugehen. Und er verhindert so, dass negative Emotionen unseren Organen (insbesondere dem Herzen) Schaden zufügen.

## Adaptogene und Medikamente im Vergleich

Adaptogene, auf die im nächsten Kapitel ausführlich eingegangen wird, sind keine spezifischen Medikamente, die gegen ein bestimmtes Beschwerdebild (wie Kopfweh) eingesetzt werden. Sie sind Erzeugnisse der Evolution, die uns helfen, uns an veränderte, oft „verschärfte“ Bedingungen in unserem Leben anzupassen.

Adaptogene bauen einen Schutzwall gegen Stress auf und stärken die körpereigene Abwehr (gegen Viren, Parasiten oder auch entartete Körperzellen), von denen wir oft nicht einmal Kenntnis haben. Sie kräftigen den Körper ganz allgemein, verleihen ihm neue Energie, regen die Körperfunktionen an, geben ihm die Kraft, mit Stress umzugehen, Körper- und Gehirnfunktionen im Normbereich zu halten und negative Gefühle zu „entgiften“.



Adaptogene helfen dem Organismus, trotz Raubbau an seinen Ressourcen länger funktionsfähig zu bleiben, und sie wirken dem Alterungsprozess entgegen. Sie sind eine wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe.

Sie lassen den Körper so optimal arbeiten, wie die natürliche Evolution ihn geschaffen hat. Sie helfen uns, unsere psychischen und körperlichen Ressourcen besser zu nutzen.

Adaptogene verlangsamen das Altern des Körpers, insbesondere des Gehirns. Ihre Aktivität findet genau dort statt, wo im Körper Hilfe benötigt wird, und sie helfen dann zielgerichtet. Ist beispielsweise der Blutdruck zu hoch, wird er normalisiert. Ist der Blutdruck normal, wird alles dafür getan, dass das auch so bleibt.

Diese Wirkung ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Denn Probleme in unserem Körper fangen meist ganz klein an, wir

bemerken sie anfangs nicht, wie bei zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck. Adaptogene erkennen diese verborgenen „Energieräuber“ schnell und wirken ihnen entgegen, bevor sich ernsthafte gesundheitliche Probleme entwickeln. Sie reparieren, ohne dass wir es merken. Sie helfen vorbeugend, wenn wir uns noch gut fühlen. Und sie halten uns auf einem höheren Energielevel.

### ***Alles dreht sich um die „Stressachse“***

Adaptogene wirken auch ausgleichend auf unser Hormonsystem. Dabei ist die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse oder Stressachse) buchstäblich der Dreh- und Angelpunkt. Haben wir Stress, wird die HPA-Achse aktiviert und das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet. Wird bei Dauerstress eine zu hohe Produktion von Cortisol und anderen Hormonen dieses Regelkreises zwischen Hypothalamus und Nebennieren bewirkt, gerät der Körper aus dem Gleichgewicht. Adaptogene wirken hier ausgleichend und beruhigen auch das überlastete Nervensystem.

#### ***Die HPA-Achse oder „Stressachse“ ...***

... stellt eine komplexe Abfolge von direkten Einflüssen und Feedback-Schleifen zwischen drei Hormondrüsen dar: Hypothalamus, Hypophyse und Nebennieren. Sie ist ein Hauptteil jenes Hormonsystems, das Reaktionen auf Stress kontrolliert und viele Prozesse im Körper reguliert, zum Beispiel Verdauung, Immunsystem, Stimmung, Gefühle, Sexualität, Energiespeicherung und -verwendung.

### *Hilfe für unsere Weiterentwicklung*

Wenn Körper, Seele und Geist in Balance sind, können wir uns weiterentwickeln. Ist eine der Komponenten durch Stress blockiert, bleibt die Entwicklung stehen. Adaptogene können solche Blockaden verhindern und beseitigen. Jedes Adaptogen wirkt einerseits überall und hat andererseits spezielle Schwerpunkte. So ist Rhodiola besonders wirksam für das Gehirn (ein Gehirnstimulans), die Schisandra-Beere zum Beispiel besonders für die Leber. Daher ist es manchmal sinnvoll, mehrere Adaptogene zu kombinieren. Sie wirken auch synergetisch, das heißt, ihr Zusammenwirken bringt einen deutlich erhöhten Mehrwert.

### *Der Unterschied zu Stimulanzen wie Kaffee*

Adaptogene stimulieren und energetisieren, aber sie machen im Vergleich zu Stimulanzen wie Kaffee nicht abhängig. Wer sie einnimmt, unterstützt seinen Körper. Wer sie absetzt, hat keine Entzugserscheinungen. Wer Kaffee trinkt, wird kurzfristig munter – danach aber fällt der Körper wieder in die Müdigkeit zurück, man fühlt sich oft schlechter als vorher. Kopfschmerzen und Konzentrationsmangel kommen zur Müdigkeit dazu. Das schafft eine Abhängigkeit, die bei der Einnahme von Adaptogenen nicht auftritt.

**Bettina-Nicola Lindner**

## **Rhodiola rosea**

Mehr Energie, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit mit dem Stress-Schutz der Rosenwurz

112 pages, paperback  
appears 2018

[Buy now](#)



More books on homeopathy, alternative medicine and healthy living [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)