

2. Februar 2023

[Mag. Anita Groß](#)

Arzneipflanze des Jahres 2023

## Rosenwurz: Potenzial bei Burn-out, Long Covid und Influenza



*Opiola Jerzy, CC BY-SA 3.0 via Wikimedia Commons*

**Rhodiola rosea L. ist die Arzneipflanze des Jahres 2023. Das alpine Dickblattgewächs wirkt vor allem adaptogen, begründet die Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) die Kür. Erste Daten zeigen zudem viruzide und bakterizide Effekte, auch Long Covid könnte zur Indikation werden.**

Mit der Rosenwurz ist nach dem Gelben Enzian im Vorjahr heuer wieder eine Alpenpflanze zur Arzneipflanze des Jahres gekürt worden. Wissenschaftler:innen aus verschiedenen Fachgebieten wie Pharmazie, Pharmakognosie, Angewandte Botanik, Analytische Chemie, Phytochemie und Medizin würden nach bestimmten Kriterien entscheiden, gibt HMPPA-Präsident Univ.-Prof. i.R. Mag. Dr. Hermann Stuppner, Institut für Pharmazie/Pharmakognosie, Universität Innsbruck, einen Einblick in die Wahl.

Dazu zählen unter anderem der Bezug zu Österreich, neue Studien und neue Indikationsgebiete. Das alles erfülle Rhodiola rosea, obwohl sie „nicht sonderlich auffallend“ sei, stellt em. o. Univ.-Prof. DI Dr. Chlodwig Franz, HMPPA-Vizepräsident, Abteilung Funktionelle Pflanzenstoffe, Vetmeduni Wien, zunächst bei der Präsentation der Arzneipflanze 2023 fest. Die weiblichen Blütenblätter des zweihäusigen Dickblattgewächses sind meist grünlich und unscheinbar, die männlichen gelb bis rotviolett.

**„Ginseng“ der europäischen Alpen**

Der Artname bezieht sich allerdings nicht auf die Blüten, sondern auf den Rosenduft des Wurzelstocks. Letzterer bildet auch die Arzneidroge. Die Rosenwurz werde aber auch als „Ginseng“ der europäischen Alpen bezeichnet, leitet Franz zur Verbreitung und Wirkung über. In Österreich wächst sie vor allem in den Zentralalpen an und oberhalb der Waldgrenze.

Verbreitet ist sie weiters in den Gebirgszügen der nördlichen Hemisphäre und in den arktischen Gebieten Europas, Asiens und Nordamerikas. *Rhodiola* war schon in der Antike als Arznei bekannt. Ferner diente sie in den vergangenen Jahrhunderten in Ostasien, Russland und Skandinavien als Ausgangsmaterial für „Stärkungsmittel“ in der Volksmedizin. Vor etwa 20 Jahren sei die Rosenwurz für die europäische *Materia medica* als Adaptogen wiederentdeckt worden, berichtet Franz.

## Anbau in Finnland, Osteuropa und der Schweiz

Im Mittelpunkt des Interesses stünden vor allem die Unterarten *ssp. arctica*, *ssp. elongata* und der *var. rosea*. In den letzten Jahrzehnten habe man sowohl in Skandinavien, vor allem in Finnland, Osteuropa und der Schweiz erfolgreich Züchtungs- und Anbauversuche durchgeführt.

„Die Inhaltsstoffe der Rosenwurz sind vor allem phenolische Glykoside, wie z.B. Salidroside und Rosavin, welche auch als qualitätsbestimmende Markersubstanzen dienen“, erläutert Univ.-Prof. Dr. DDr.h.c. Rudolf Bauer, HMPPA-Vizepräsident, Institut für Pharmazeutische Wissenschaften, Universität Graz. Eine rezente Analyse der Universität Graz mittels LC-MS habe auch zahlreiche weitere Verbindungen identifiziert, wie etwa Procyanidin- und Catechinderivate sowie Flavonole.

## Neue Monographie im März

Was die Qualitätsbewertung von Rosenwurzpräparaten betrifft, entwickelte ein Team der Universität Wien eine Methode zum Einsatz der „überkritischen Flüssigkeitschromatographie“. Die Bedeutung der Rosenwurz zeigt sich Bauer zufolge auch daran, dass eine neue Monographie für das Europäische Arzneibuch erarbeitet wurde. Sie trägt den Titel „*Rhodiola root and rhizome*“ und wird voraussichtlich im März veröffentlicht.

Rosenwurz weist laut Bauer vor allem zwei Wirkungen auf: „Pharmakologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Rosenwurzeextrakt den Stresshormonspiegel senkt und den Energiestoffwechsel stimuliert.“ Kürzlich konnte man auch neuroprotektive Effekte nachweisen.

So wirkte Rosenwurzeextrakt bei humanen Neuroblastomzellen und murinen Hippocampuszellen einer Kortikosteroid-induzierten Dysregulation entgegen, förderte das Neuritenwachstum, induzierte einen Anstieg des Nervenwachstumsfaktors BDNF und fing Sauerstoffradikale ab. Auch weitere entzündungshemmende Mechanismen bei Nervenzellen konnten nachgewiesen werden.

## Hemmung der viralen Neuraminidase

Inhaltsstoffe der Rosenwurz hätten auch eine hemmende Wirkung auf Influenzaviren gezeigt, verweist Bauer auf eine Untersuchung der Universität Wien mittels High-Performance Counter-Current Chromatographie. „Neben Flavonoiden vermitteln bestimmte Tannine, darunter hauptsächlich Prodelphinidingallat-Oligomere, die starke Anti-Influenza-Virus-Aktivität von Rosenwurz-Extrakt“, erläutert Bauer. Der Wirkmechanismus basiere auf der Interaktion der Tanninfraktion mit der viralen Hülle, einschließlich der Hemmung der viralen Neuraminidase.

Untersuchungen, an denen wiederum die Universität Graz beteiligt war, zeigten kürzlich auch eine starke Wirkung von Proanthocyanidin-reichen Fraktionen der Rosenwurz gegen *Campylobacter jejuni* – die Hauptursache für bakterielle Gastroenteritis. Auch Flavonoid-reiche Fraktionen hätten eine antimikrobielle Aktivität gezeigt. Die Rosenwurz habe damit ein „äußerst interessantes Wirkprofil, welches auch für Long Covid Bedeutung haben könnte“, fasst Bauer zusammen.

Von einem gut verträglichen „Energie-Boost“ spricht auch Prof. Dr. med. Ion-George Angheliescu, Mental Health Institute Berlin. Rosenwurzeextrakt sei ein wichtiges Adaptogen, das von der HMPC/EMA für die Indikation Stress zugelassen ist

und die Ausschüttung von Stresshormonen bei gleichzeitig positivem Einfluss auf mitochondriale zelluläre Strukturen in Tierstudien beeinflusst.

## Wirkung „innerhalb weniger Tage“

Effekte von *Rhodiola rosea* bei Stresssymptomen hätten sich in offenen Studien „innerhalb weniger Tage“ gezeigt, berichtet Anghelescu, „mit signifikanten Reduktionen bei Erschöpfung, somatischen Symptomen, Konzentrationsstörungen, Irritabilität und Angst.“ Auf die Frage nach der Dauer einer Therapie sagt Anghelescu, dass es dazu noch keine Studien gibt. Er empfiehlt die Einnahme, solange der Stressor vorhanden ist sowie eine anschließende Erhaltungstherapie von vier bis sechs Wochen.

Auch eine Kombination von Rosenwurz (in der ersten Tageshälfte) mit synthetischen Psychopharmaka – insbesondere mit sedierenden Substanzen zur Nacht – ist dem Psychiater zufolge denkbar, auch wenn es keine expliziten Studien dazu gibt. Die Wirkung der gleichzeitigen Gabe von eher stimulierend wirkenden Substanzen wie Bupropion sollte man aber mangels Sicherheitsdaten eher mit Vorsicht durchführen.

## Bislang keine schweren Nebenwirkungen

Schwerwiegende Nebenwirkungen seien bislang nicht unter *Rhodiola rosea* berichtet worden. In einem Behandlungsschema der medizinischen Praxis zur Therapie von Stress-assoziierten Beschwerden und Erschöpfungssymptomen finde sich Rosenwurz-Extrakt am Anfang der Behandlungskette und werde auch als „Selbstmedikation“ propagiert.

Offizielle Kontraindikationen gebe es keine, sagt Anghelescu. Jedoch rate er zur Vorsicht bei Patienten, wo eine aktivierende Therapie kontraindiziert sei, wie etwa bei suizidalen Patienten oder Patienten mit Verdacht auf epileptische Erkrankungen.

Long-Covid-Patienten, die Rosenwurzextrakt einnehmen möchten, sollten sich primär an den Hausarzt oder den Facharzt wenden, aber auch eine Selbstmedikation sei möglich, sagt Anghelescu auf Nachfrage von Pharmaceutical Tribune. Laut EMA (HMPC) wird die Rosenwurz aber erst ab 18 Jahren empfohlen, da es für Kinder und Jugendliche zu wenig Erfahrung gebe, ergänzt Stuppner.

Weitere Infos und alle Studien auf: <https://www.hmppa.at>

### Jetzt für unsere Newsletter anmelden!

In unseren Newslettern informieren wir Sie über Neuigkeiten aus der Welt der Medizin, neue Fortbildungen und fachspezifische Inhalte.

**APO-Wirtschaftswelt Newsletter** - mehrmals jährlich  
Apothekenführung, Apothekenverkauf und mehr

[Arzneipflanze](#)