



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Rhodiola rosea</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Rosenwurz
<b>Familie:</b>	Crassulaceae (Dickblattgewächse)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Flavonoide, Polysaccharide, ätherische Öle, organische Säuren
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Wurzelstock
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	September und Oktober
<b>Zubereitung:</b>	Teezubereitung ist nicht üblich. Fertigprodukte oder ethanolische Auszüge.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Beheimatet ist die Rosenwurz in arktischen Gebieten Asiens und Europas, vorwiegend Skandinavien und Sibirien. Die Heilpflanze wurde um 77 v. Chr. erstmals durch Dioscorides in der griechischen "Materia Medica" erwähnt. Die Wikinger nutzten Rosenwurz um Kraft und Ausdauer zu steigern. In der russischen, chinesischen und tibetanischen Volksheilkunde wurde die Pflanze schon früh genutzt. Sie diente vor allem zur Stärkung und Blutstillung. Hauptsächlich wurde die Rosenwurz als Hirnstärkungsmittel und bei Kopfschmerzen eingesetzt (sogenannte "Goldene Wurzel").
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich</i>	antidepressiv, stimmungsaufhellend, schmerzstillend
<i>Äusserlich:</i>	keine
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	Stärkungsmittel, Immunsystemstärkung, Konzentrationsförderung
<i>Äusserlich:</i>	keine
<b>Verwendung in der Küche:</b>	keine
<b>Warnhinweise:</b>	keine
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Der Gattungsname „Rhodiola“ ist abgeleitet vom griechischen „rhodon“ = Rose.