



Rhodiola rosea L.

Rosenwurz

Botanik

Der Rosenwurz ist eine ausdauernde, zweihäusige (diözische) Pflanze und gehört zur Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae). Die Triebe sind ca. 20-40cm lang und unverzweigt, sie tragen eine vielblütige Doldentraube. Die Blätter sind 1-4 cm lang, lanzettlich, wechselständig, dicht und fleischig. Die Blüten sind eingeschlechtlich mit 4 gelben oder rötlichen Blütenblättern. Der verdickte, goldbraune Wurzelstock verströmt einen zarten Rosenduft

Eigenschaften

Adaptogene Heilpflanze, welche in Stresssituationen und bei Müdigkeit eine anregende Wirkung auf die kognitiven Fähigkeiten hat. Mildes und stimulierendes Antidepressivum.

Anbau

Natürliches Vorkommen von Rosenwurz bei Höhen- oder borealem Klima in subalpiner und alpiner Zone auf feuchten Wiesen und Felsvorsprüngen. Er bevorzugt kieselsäurehaltigen (pH5.5-7), wasserdurchlässigen und mageren Boden. Obwohl er Trockenheit ertragen kann ist sein Bedarf an Wasser mässig hoch. Eine oder zwei Bewässerungen pro Woche fördern ein gutes Wachstum. Die Wirkstoffe (Rosavin und Salidroside) steigen mit der Zeit an. Die Rhizome werden ab dem 4. oder 5. Anbaujahr geerntet.

