

FORSCHUNG pharma

Stress



Rhodiola rosea hilft, die Anpassungsfähigkeit des Organismus an außergewöhnliche Belastungen zu erhöhen.

Modernes Paradoxon – Noch nie hatten die Menschen in den Industrieländern so viel Freizeit wie heute. Noch nie waren die wirtschaftliche Situation und die sozioökonomischen Absicherungen besser als heute. Trotzdem fühlen sich viele Menschen gehetzt, gestresst, überfordert. Negativer Stress kann jedoch die Gesundheit maßgeblich beeinträchtigen. Ein pflanzliches Arzneimittel aus den Wurzeln der *Rhodiola rosea* (Rosenwurz) wirkt beruhigend und trägt dadurch dazu bei, mit Stresssituationen besser umzugehen.

Lange Zeit hat sich die Stressforschung vor allem mit akutem Stress und seiner Wirkung auf den Organismus beschäftigt. Dank der Hirn- und Hormonforschung ist inzwischen aber klar, dass chronischer Stress die schädlichere Wirkung hat. Er führt zu Veränderungen in Gehirn und Gewebe und stört durch den konstant hohen Kortisolwert im Blut dauerhaft die Stresshormonachse.

Die Folge: Der Körper verlernt das Entspannen, der Dauerstress selbst führt zu noch mehr Stress. Bluthochdruck, Magen-Darm-Störungen oder Tinnitus sind die häufigsten Nachwirkungen. Folgt auch darauf keine Entspannung, können schwere Erschöpfungszustände entstehen, zu denen auch Burn-out und Depressionen gehören. Besonders gefährdet sind Menschen mit Mehrfachbelastungen. Das sind oft Frauen und Alleinerziehende, die im Spannungsfeld zwischen Job, Haushalt und Familie stark gefordert sind.

Menschen, die unter dauerhaftem Stress leiden, benötigen sowohl das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit wie auch Energie, um dem Alltag gewachsen zu sein. Diese Wirkung entfaltet *Rhodiola rosea*. Die Pflanze hemmt die Ausschüttung der Stresshormone Kortisol und Adrenalin und lindert so Nervosität, Lustlosigkeit, Reizbarkeit oder Angstzustände. Gleichzeitig wird der Energiestoffwechsel der Zellen angeregt, was zu einer besseren Leistungsfähigkeit führt.

Diese duale Wirkung von *Rhodiola rosea* ist durch Studien belegt. Unter anderem wurde bei Personen mit Burn-out-Syndrom eine signifikante Verbesserung stressbedingter Ermüdungszustände und eine reduzierte Ausschüttung des Stresshormons Kortisol nachgewiesen. Bei Patienten mit leichter bis mittelschwerer Depression konnte eine signifikante Verbesserung der emotionalen Stabilität sowie eine Verringerung von Schlaflosigkeit und nicht erklärbarer körperlicher Beschwerden beobachtet werden. Vielfach kam es bereits nach einer Einnahmedauer von drei Tagen zu einer deutlichen Reduktion der Stress-Symptome.

Fazit: Rosenwurz könnte sich aufgrund dieser positiven Eigenschaften als Prophylaktikum zur Stressreduktion und als Aufbaumittel bei mentaler oder physischer Überarbeitung durchsetzen. ■

QUELLE

.....
Presseworkshop „Rhodiolan® 200“,
29. bis 31. August 2014,
Vallberga, Schweden. Veranstalter:
Dr. Loges + Co. GmbH, Winsen.

Umckaloabo®

Natürlich stark gegen den Atemwegsinfekt*

- Pflanzlicher Spezialextrakt mit Anti-Infekt-Wirkung*
- Verkürzt die Krankheitsdauer
- Sehr gut verträglich



Pelargonium- Spezialextrakt EPs® 7630



*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo®

natürlich – wirksam – gut verträglich

Umckaloabo® 8 g/10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Zusammensetzung: 10 g (= 9,75 ml) Flüssigkeit enthalten: Wirkstoff: 8,0 g Auszug aus Pelargonium-sidooides-Wurzeln (1:8-10); Auszugsmittel: Ethanol 11 % (m/m). Sonstige Bestandteile: Glycerol 85 %. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis. Gegenanzeigen: Stillzeit; Säuglinge und Kleinkinder bis 1 Jahr; schwere Lebererkrankungen; Überempfindlichkeit gegenüber dem arzneilich wirksamen Bestandteil oder dem sonstigen Bestandteil. Nebenwirkungen: Gelegentlich Magen-Darm-Beschwerden wie Magenschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit, Durchfall. Selten leichtes Zahnfleisch- oder Nasenbluten, Überempfindlichkeitsreaktionen (Hautausschlag, Nesselsucht, Juckreiz an Haut und Schleimhäuten). Sehr selten schwere Überempfindlichkeitsreaktionen mit Gesichtsschwellung, Atemnot, Blutdruckabfall. Fälle von Leberschäden und Hepatitis, die Häufigkeit ist nicht bekannt. Gelegentlich Erhöhung der Leberwerte. Erniedrigung der Blutplättchen (Häufigkeit nicht bekannt). Warnhinweis: Enthält 12 Vol.-% Alkohol. ISO-Arzneimittel – Eitlingen. Stand: April 2014 U/02/09/14/01