

# Rhodiola rosea 200 mg GPH Kapseln

Die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) aus der Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae) ist eine widerstandsfähige Hochgebirgspflanze, die karge Böden bevorzugt und in den Gebirgsregionen Europas und Asiens bis 4500 m Höhe vorkommt. Bereits der griechische Arzt Dioskurides beschrieb ihre medizinische Anwendung im Jahre 77 n. Chr. *Rhodiola rosea* wird seit über 40 Jahren intensiv in der Sowjetunion und in Schweden untersucht. Als Hauptinhaltsstoffe werden Phenylethanoide (Salidroside) und Phenylpropanoide (dazu zählen die 3 Zimtalkoholderivate Rosavin, Rosin und Rosarin) beschrieben. Zur Herstellung der Extrakte dienen die knollenförmigen Speicherwurzeln.

Die Verwendung der Rosenwurz in der Volksmedizin Russlands und der skandinavischen Länder ist vielfältig. Es soll durch den Verzehr die Ausdauer erhöht werden, die Arbeitsleistung gesteigert, Müdigkeit, Blutarmut, Impotenz, gastrointestinale Beschwerden, Infektionen, nervöse Beschwerden und Höhenkrankheit bekämpft werden. Die wissenschaftlichen Studien der letzten Jahre untersuchen vorrangig den positiven Einfluss der Rosenwurz auf die geistige Leistungsfähigkeit.

Inhaltsstoffe der Rosenwurz beeinflussen im Gehirn den Stoffwechsel einiger Botenstoffe, die notwendig zur Verarbeitung von Informationen (eintreffende Reize) und deren Speicherung im Gehirn sind. Das richtige Verhältnis dieser Neurotransmitter zueinander beeinflusst die Konzentrationsfähigkeit, das Wahrnehmungs- und das Erinnerungsvermögen.

Weiters sollen die Inhaltsstoffe die Anpassungsfähigkeit des Organismus an außergewöhnliche Belastung verbessern und die natürliche Widerstandskraft erhöhen (adaptogene Wirkung).

Zudem enthält Rosenwurz eine Reihe von antioxidativen Stoffen, die die Gehirnzellen vor dem schädlichen Einfluss freier Radikale schützen sollen. Freie Radikale sind aggressive Moleküle, die Hirnzellen schädigen können, was als Ursache für das altersbedingte Absinken der geistigen Leistungsfähigkeit angesehen wird.

**Rhodiola rosea 200 mg GPH Kapseln** enthalten 200 mg *Rhodiola rosea*-Extrakt, standardisiert auf 3 % Rosavine, 60 mg Magnesium und 1,4 mg Vitamin B1 in einer Hartgelatine kapsel. Rosenwurz unterstützt die Konzentration und das Erinnerungsvermögen und vermag das körperliche, geistige und nervliche Wohlbefinden zu steigern. Magnesium ist ein essentieller Mineralstoff. Es spielt eine bedeutende Rolle für den Energiestoffwechsel und beruhigt die Nerven – es wirkt gegen Stress. Vitamin B1 ist das Energievitamin. Es hat eine wichtige Funktion im Kohlehydratstoffwechsel und sorgt für ein gesundes Nervensystem. Untersuchungen haben ergeben, dass die stimulierende Wirkung der Rosenwurz auf die Ausschüttung der Botenstoffe im Gehirn durch eine Kombination mit Magnesium und Vitamin B1 noch gesteigert werden kann.



*Rhodiola rosea* 200 mg GPH Kapseln sind ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, das bei Vergesslichkeit helfen kann, die Aufmerksamkeit und Konzentration steigert und durch die anregende Wirkung die geistige Beweglichkeit (Agilität) und die körperliche Leistungskraft erhöhen kann.

## **Rohstoffbeschreibung:**

*Rhodiola rosea* 200 mg GPH Kapseln enthalten keine weiteren Zusatzstoffe, wie Konservierungsmittel, Farb- oder Geschmacksstoffe. Die in den Hartgelatine kapseln verwendete Gelatine ist BSE/TSE-geprüfte Pharmagelatine.



Vertrieb Österreich:

**GALL PHARMA GmbH**

Grünhüblgasse 25, A-8750 Judenburg, Tel: 03572 - 86996 Fax: 03572 – 869969

Informationen für österreichische Konsumenten: e-mail: [gallpharma@gall.co.at](mailto:gallpharma@gall.co.at) - [www.gall.co.at](http://www.gall.co.at)

Seite 1 von 2

Infoversion 0003

Stand: August 2012

**Verzehrempfehlung:**

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren:

Durch den verwendeten Rohstoff standardisiertes Rhodiola rosea-Extrakt mit mindestens 3 % Rosavins ist eine Dosierung von 1 x 1 Kapsel täglich normalerweise ausreichend und soll am besten nüchtern, 30 Minuten vor dem Frühstück, d.h. in der ersten Tageshälfte, eingenommen werden.

Rhodiola rosea 200 mg GPH Kapseln sollten bereits einige Wochen vor der erwarteten geistigen und/oder körperlichen Stresssituation und während der Dauer der Belastung eingenommen werden.

In den Studien sind unter der beschriebenen Dosierungsanleitung keine Nebenwirkungen oder toxischen Wirkungen bekannt geworden. Bei extremer Überdosierung kann es wie nach übermäßigem Kaffeegenuss zu Unruhe und Schlaflosigkeit kommen.

In der Schwangerschaft und Stillzeit sollte das Präparat von Frauen nicht eingenommen werden.

**Hinweise:**

Glutenfrei. Lactosefrei. Hefefrei.

3374511	Rhodiola rosea 200 mg GPH Kapseln	30 St
3374528	Rhodiola rosea 200 mg GPH Kapseln	90 St
3374534	Rhodiola rosea 200 mg GPH Kapseln	180 St
4025818	Rhodiola rosea 200 mg GPH Kapseln	360 St
3374540	Rhodiola rosea 200 mg GPH Kapseln	750 St
3469571	Rhodiola rosea 200 mg GPH Kapseln	1750 St



Vertrieb Österreich:

**GALL PHARMA** GmbH

Grünhüblgasse 25, A-8750 Judenburg, Tel: 03572 - 86996 Fax: 03572 – 869969

Informationen für österreichische Konsumenten: e-mail: [gallpharma@gall.co.at](mailto:gallpharma@gall.co.at) - [www.gall.co.at](http://www.gall.co.at)

Seite 2 von 2

Infoversion 0003

Stand: August 2012