

BHIN

BERLINER HEILPRAKTIKER NACHRICHTEN Ausgabe 2024 / 2025

Die Kartoffel homöopathisch | Arne Krüger

Fußreflexzonentherapie & Schüssler-Salze für die Frau | Dr. Bernhard Kraemer

Vitalpilze beim Prämenstruellen Syndrom | Anne Weiß

Pflanzensteckbrief Rosenwurz – *Rhodiola rosea* | Cornelia Titzmann

Die heilsame Kraft der Berührung | Vera Bartholomay

Das Auge und seine Sehschärfe | Olaf Grüneis

2024/2025
Aus- und
Fortbildungen,
Seminare,
Arbeitskreise





Steckbrief Rosenwurz – *Rhodiola rosea*

Heilpflanzen-Steckbrief – aus der Praxis für die Praxis, von Cornelia Titzmann



Foto: <https://snl.no/rosemot>



Rhodiola rosea. Ob gelb oder orangerot, sie ist auch als dekorative Gartenpflanze geeignet.

Familie

Dickblattgewächse, Crassulaceae

Vorkommen

arktisch, Eurasien, Nordamerika – Sibirien, gerne auch im Gebirge

Botanik

braucht feuchten Boden, sukkulent, bis ca. 25 cm Wuchshöhe, Pfahlwurzel, ausdauernd, zweihäusige Blüten, gelb, später orange-rot, männliche purpur. Wenig Samen in Balgfrüchten. Blätter kahl, fleischig.

Inhaltsstoffe

Glycoside – besondere Phenol-Verbindungen (Forschung läuft), Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleim, Mineralien, Spurenelemente

Wirken

Lebensverlängernd (z.B. Studie mit Fruchtfliegen: sie lebten doppelt so lange), potenzfördernd, „adaptogene“ Heilpflanze: Leistung hoch – Stress runter, verbessert Konzentration und kognitive Fähigkeiten, Einfluss auf den Serotonin- und Dopamin-Haushalt, Angststörungen, depressive Verstimmungen, Müdigkeit. Fatigue- und Burnout- „Spezialistin“. Körperliche, emotionale und geistige Schwäche, Erschöpfung auf körperlicher und psychischer Ebene.



Foto: wikimedia commons

Carl von Linné gab ihr ihren Namen, da ihr Wurzelstock beim Schneiden nach Rosen riecht.

Geschichte

in der russischen, baltischen, skandinavischen Volksmedizin lange bekannt. erste Literatur von Leonhart Fuchs „Das Kräuterbuch von 1543“

Darreichungsformen

Tee – Radix Rhodiolae
Standardpräparate, z.B. Rhodiosan (Tabletten)
Tinktur

persönliche Empfehlung

begleitend und komplementär zu anderen Therapien bei oben genannten Symptomen 2–3 Monate! Als Teedroge in einer Mischung bis zu 30 % Rad. Rhodiolae oder als Standardpräparat ebenfalls über diesen Zeitraum einnehmen lassen.

Eine umfassende pflanzenheilkundliche Ausbildung bei Cornelia Titzmann ist bei der Samuel-Hahnemann-Schule Berlin buchbar.

Weitere Steckbriefe und Heilpflanzenporträts können Sie live bei Cornelia Titzmann an jedem ersten Mittwoch im Monat verfolgen (Anmeldung: corneliatitzmann@gmail.com oder buero@heilpraktiker-berlin.org) oder sind beim Verlag Homöopathie und Symbol www.homosym.com – als download oder CD erhältlich.