



Rotwurzsalbei (*Salvia miltiorrhiza*)



Rotwurzsalbei ist eine chinesische Heilpflanze, die bei einer Reihe von verschiedenen Erkrankungen eingesetzt wird und ebenso Anwendung in der Kosmetik findet. Zugehörig zu der TCM-Substanzgruppe der blutbewegenden Kräuter, hat die Wurzel des Rotwurzsalbei einen bitteren Geschmack und wirkt leicht erkaltend. Seine spezielle Zusammensetzung kühlt, nährt und tonisiert das Blut.

Neben der Steigerung der Mikrozirkulation und der Erhöhung Sauerstoffversorgung in den Zellen, besitzt Rotwurzsalbei – auch unter Danshen bekannt – eine antioxidative Wirkung. Er fördert die Zellregeneration, wirkt entzündungshemmend und belebend und verleiht der Haut einen strahlenden Teint. Dies macht ihn zu einem effizienten Bestandteil in der TCM-Kosmetik.



Er gilt als wichtiges Kraut in der Traditionellen Chinesischen Medizin, gegen "übles Qi in Herz und Unterleib", hierher rühren auch die meisten Anwendungsgebiete. Im Gegensatz zu den europäischen Salbei-Arten nutzt man hier ausschließlich die Wurzeln, die sehr ausgeprägt sind und äußerlich scharlachrot gefärbt sind.

Es ist eine mehrjährige Pflanze, die bis zu 80 cm hoch werden kann. Sie hat einen behaarten, stark verzweigten Stängel, behaarte, fast eiförmige Blätter und blau-violette Blüten. Zum ersten Mal wurde *Salvia miltiorrhiza* im Jahr 1835 von Alexander von Bunge (1803-1890, ein deutsch-russischer Botaniker, Reisender und Arzt) entdeckt.

Der Rotwurzsalbei kann auf eine lange Geschichte als Heilpflanze der TCM zurückblicken. Er wird in allen nur erdenklichen chinesischen Kräuterbüchern erwähnt und als Superdroge beschrieben, die das Blut bewegt und **Blutverklumpungen** aufricht.

Heil- und Wirkstoffe:

In den scharlachroten Wurzeln des Rotwurz-Salbei befinden sich viele wichtige Inhaltsstoffe: Flavonoiden, Diterpene, Triterpene, Salvianolsäuren, Lignane, Steroide, Tanine, Phenylpropane, usw. Die meist untersuchten davon sind die Diterpene und die Salvianolsäuren.

In Kombination mit Ginsengwurzel (Ginseng Radix) regt Rotwurzsalbei die Mikrozirkulation an.

Die Besonderheit am Wirkstoff des Rotwurzsalbei ist die hautaufhellende und antioxidative Eigenschaft. Die extrinsische (*von außen kommend*) Hautalterung, d.h. durch äußere Einflüsse verursachte Hautalterung, wird somit verlangsamt. Den in der Wurzel enthaltenen Phytohormonen wird eine Neubildung von Kollagen zugeschrieben, was wissenschaftlich belegt ist. Tests zeigen eine messbare und sichtbare Besserung der Haut: Sie wird straffer und dicker. Phytoöstrogene besitzen einen sehr guten Effekt auf das Unterhautgewebe und die Bindegewebssubstanzen.

Aufgrund seiner diversen Wirkungen ist Rotwurzsalbei vielseitig einsetzbar. Als pharmakologische Wirkung wurden bei ihm thrombozyten-aggregationshemmende, antibakterielle, antioxidative sowie tumorhemmende Wirkungen nachgewiesen.

Anwendung

Rotwurz-Salbei könnte das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Besonders bereits betroffene Diabetes-Patienten würden profitieren.

Die Herzen von Diabetes-Patienten sind besonders gefährdet, da ihr Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln, erhöht ist. Chinesische Wissenschaftler haben im Rahmen einer (vorläufigen) kontrollierten Studie Hinweise auf die herzschtützenden Eigenschaften des Rotwurz-Salbeis gefunden.

An 62 Diabetes (Typ 2)-Patienten mit koronarer Herzkrankheit wurde überprüft, in welchem Maße die in früheren experimentellen und klinischen Untersuchungen beobachteten Effekte des Rotwurz-Salbeis auf die für die Gefäßentwicklung und Blutgerinnung so wichtige endotheliale Zelladhäsion (*Haftung von Zellen aneinander*) zutreffen.

Dazu wurde die Anzahl der endothelialen Biomarker im Blutserum gemessen, welche Indikatoren für die negative Veränderung der Gefäßwände darstellen. Im Vergleich mit einer Placebo-Gruppe konnten die relevanten Werte in der Rotwurz-Salbei-Gruppe nach 60 Tagen bedeutend gesenkt werden.

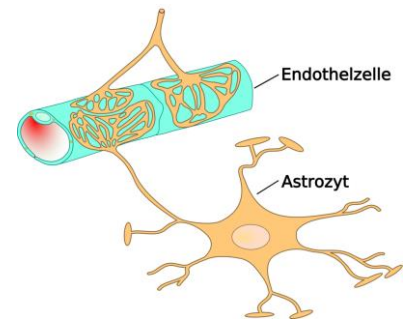
Die Studie war als vorläufige Studie angelegt und diente als Vorstufe zu größer konzipierten Untersuchungen. Es bleibt abzuwarten, ob das vielversprechende Ergebnis verifiziert werden kann. ¹⁾



Exkurs:

Als **Endothel** (lateinisch *endothelium*) oder **Gefäßendothel** bezeichnet man die zum Gefäßlumen hin gerichteten Zellen der innersten Wandschicht von Lymph- und Blutgefäßen (*Tunica intima*). Unabhängig von ihrem je nach Gefäßart unterschiedlichen Aufbau sind alle Gefäße aus dem Herz-Kreislauf-System der Wirbeltiere mit einer einzelligen Lage von **Endothelzellen** ausgekleidet.

Das Gesamtgewicht aller Endothelzellen eines Durchschnittsmenschen beträgt 1 Kilogramm, die Anzahl der Endothelzellen eines menschlichen Körpers beträgt gut 10 Billionen und die dabei mit dem Blut in Kontakt tretende Fläche 4000 bis 7000 m².^[2] Dies allein zeigt schon die Bedeutung des endothelialen Systems für den Gesamtorganismus.



Ein Auszug aus den getrockneten Wurzeln wird eingesetzt, um die **Durchblutung zu fördern**, die **Herzfunktion zu stabilisieren** sowie zur **Nervenberuhigung**.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird Rotwurz-Salbei bei

- Stoffwechselstörungen, Durchblutungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt und ist hilfreich bei Menstruationsbeschwerden und Schlafstörungen.
- stechenden Schmerzen im Unterleib und der Brust;
- Gelenkschmerzen;
- schmerzhaften Schwellungen;
- Milzschwellung und Leberschwellung;
- vergrößerter Leber;
- vergrößerter Milz;

Rotwurzsalbei-Wurzel kann man in Apotheken oder beim Kräuterversand kaufen. Der Preis beim Kräuterversand liegt bei 6 Euro je 100g. Geführt wird Rotwurzsalbei unter den Bezeichnungen *Rotwurzsalbeiwurzel*, *Salvia miltiorrhizae radix* und *Radix Salviae miltiorrhiza*.

Nebenwirkung:

Rotwurzsalbei wirkt blutverdünnend. Die Einnahme von Rotwurzsalbei bei gleichzeitiger Einnahme von blutverdünnenden Mitteln **sollte dringend vermieden** werden. Aus bereits genanntem Grund sollte Rotwurzsalbei auch nicht von sogenannten Blutern eingenommen werden. Eine Einnahme während der Schwangerschaft ist ebenfalls contra indiziert, obwohl in China ektopische Schwangerschaften mit Rotwurzsalbei behandelt werden.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

1) <https://www.carstens-stiftung.de/artikel/rotwurz-salbei-schuetzt-das-herz.html>

2) Paul Knöbl: *DFP-Allgemeinmedizin: Blutgerinnung*. (Memento vom 28. September 2007 im [Internet Archive](#)) In: *Ärztemagazin*, Ausgabe 41/2006.

<https://ogka.at/rotwurz-salbei-schuetzt-das-herz/>

<https://www.krautstecher-ruam.de/chinesischer-salbei/>

<https://antik.news/120-rotwurzsalbei/>

<https://naturapunkt.de/blog/das-chinesische-allheilmittel-rotwurz-salbei/>

<https://www.heilpflanzen-atlas.de/heilpflanzen/rotwurzsalbei/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Rotwurz-Salbei>

<https://www.heilkraeuterpflanzen.com/heilkr%C3%A4uterpflanzen-liste/rotwurzsalbei-salvia-miltiorrhiza/>