

---

## *RAUWOLFIA SERPENTINA* - SARPAGANDHA



Die *Rauwolfia Serpentina*, auch Indische Schlangenzwurzel, Sarpagandha und Wahnsinnskraut genannt, ist mitunter **die wichtigste Heilpflanze gegen Bluthochdruck**. Rauwolfia Serpentina aus der Familie der *Apocynaceae* beruhigt das Zentralnervensystem und reguliert erhöhte Herzfrequenz und Bluthochdruck. Allerdings weist die Pflanze, von der man die schlangenförmigen Wurzel benutzt -und daher auch der Name-, auch einen psychovegetativen Wirkaspekt auf. Eine **entspannte, ruhige und harmonische Stimmungslage** wird bemerkt.

Bereits tausend Jahre vor unserer Zeitrechnung, in der indischen Heilkunde erkannte man die beruhigende und entspannende Wirkung der Heilpflanze (in Hindi Nakulie oder Chota-Chand genannt). Dort wurde die Schlangenzwurzel in der Bekämpfung gegen Fieber, Schlangenbisse und psychischen Erkrankungen eingesetzt.

Es wird berichtet, dass **Gandhi** nach einem anstrengendem Tagwerk **stets eine Tasse beruhigenden Rauwolfia-Tee** zu sich nahm.

Auch in sehr alten **ayurvedischen Texten** aus dem siebten Jahrhundert v.Chr. wird die Rauwolfia serpentina erwähnt. Dort gilt sie als trocken und erhitzen und der bittere Geschmack der Wurzel wirkt sich

---

besonders gut auf die Verdauung aus. Desweiteren wird die Pflanze in der Ayurvedischen Heilkunst wegen ihrer beruhigenden Wirkung gegen Krämpfe und nervöser Unruhe eingesetzt. Pitta wird besänftigt, Vata und Kapha werden verringert.

### WIRKUNGSWEISE:

Die milchsafte Pflanze lässt eine sehr hohe Anzahl an **Alkoliden** vorweisen, davon sind die wichtigsten Alkoloide das **Reserpin**, das bis zu 3% in der Wurzel vorzufinden ist, und das Rescinnamin. Reserpine entfalten ihre Wirkung im Nervensystem und beeinflussen die Aktivität mehrerer Botenstoffe (Neurotransmitter). **Insbesondere schwächt es den Effekt von Noradrenalin ab** und mindert auf diese Weise die aktivierende Wirkung des Sympathikus, welcher Teil des unbewussten Nervensystems ist. **In der Folge weiten sich Blutgefäße und das Herz schlägt langsamer.** Dadurch hat Reserpin eine blutdrucksenkende und gleichzeitig sedierende Wirkung.

Rauwolfia Serpentina wird auch in der Homoöopathie im Anwendungsgebiet von Arterienverkalkung bei erhöhtem Blutdruck verwendet.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass diese Heilpflanze besonders gut gegen Bluthochdruck wirkt, aber auch gegen psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, Blutschwankungen und vegetativen Dysregulationen. Allgemein hat die indische Schlangewurzel eine **abführende, beruhigende, blutdrucksenkende, krampflösende und stimmungsaufhellende Heilwirkung.**

### ZUR PFLANZE:

Rauwolfia ist ein etwa auf 50 – 90 cm hohes strauchartiges Gewächs der Mittelhöhe indischer Bergländer. Man findet diese wild wachsende Pflanze, meist zu dritt stehend, in den tropischen Bergwäldern von Punjab, östlich von Nepal, Sikkim, Bhutan, Assam, in den niedrigen Berggegenden um den Ganges, in zentral Indien und den Andaman Inseln bei Myanmar (Burma). In der Mitte der Blätter erscheinen weiss-rosane Blüten, die in einer Trugdolde stehen. Nach dem abblühen der fünf kleinen Blütenblätter trägt der fortwachsende Blütenstiel kleine schwarze Steinfrüchte. Diese so wertvolle und vielseitig nützliche Pflanze ist beinahe vom Aussterben bedroht, deswegen muss für den Export eine Ausfuhrgenehmigung des Herkunftslandes vorhanden sein, die bestätigt, dass der Handel mit dieser Pflanze sich nicht nachteilig auf das Überleben der Art auswirkt. Genau im Gegenteil, schützen wir von OneWorld-alc mit unseren bio-dynamischen Anbautechniken die Pflanze vor dem Aussterben.



---

## ZUR HERSTELLUNG:

Seit 2001 wird auf dem „Land des Medizin Buddhas“, der OneWorld eigenen Kräuterfarm in Nepal unter anderem auch Rauwolfia Serpentina erfolgreich kultiviert.

Die edlen Halbsträucher wurden nach biologisch-dynamischen Anbaumethoden angebaut, nach Kontrollen durch IMO Schweiz und Demeter International zertifiziert und darf deshalb das Bio- und Demeter Logo tragen.

Sorgsam handgepflückt und im Schatten schonend getrocknet konnte das Kraut seine wertvollen Inhaltsstoffe bewahren. Ausgesucht wertvolle Pflanzenteile wurden zu edlen Tee-Mischungen vorsichtig vermengt durch: **OneWorld alc Nepal**, eine deutsch-nepalesische Kooperation für biologisch-dynamische Landwirtschaft, die sich an Fair Trade Prinzipien in Ihrer Handlungsweise orientiert und Mitglied der International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM) ist.

Wir freuen uns Ihnen hiermit beste Rauwolfia Serpentina-Wurzel als echtes LOHAS Produkte anbieten zu können.

Rauwolfia Serpentina Wurzeln werden auch aus dem natürlichen Plenter-Wald „Batauli“ in Nepal durch die Praja-Kooperative der benachteiligten Ureinwohner Nepals, den Chepangs kontrolliert wild gesammelt. Nachhaltigkeits-Schulungen erfolgen regelmässig durch OneWorld und jährlich wird durch IMO Schweiz inspiziert und zertifiziert. Seit 2007 ist das Prädikat ‚organisch‘ oder ‚Bio‘ erreicht und somit sind diese Rauwolfia Serpentina Wurzeln vollkommen nachhaltig und LOHAS.