



## Shatavari (*Asparagus racemosus*)



Shatavari (*Asparagus racemosus*) ist eine der bekanntesten Pflanzen in der traditionellen indischen Lehre, dem Ayurveda. Die buschige Pflanze wächst vor allem in Indien, Nepal und Sri Lanka und bevorzugt dabei trockene und steinige Lebensräume in Höhen von bis zu 1500 Metern über dem Meeresspiegel. Sie wird im Ayurveda auch als „Königin der Kräuter“ bezeichnet.

Beim *Asparagus racemosus*, dem wilden oder indischen Spargel, handelt es sich um eine dornige, kletternde und buschige Pflanze mit einem weitverzweigten Wurzelwerk. Die Pflanze erkennt man auch an den kleinen, weichen und nadelförmigen Blättern und den vielen weissen Blüten, die später kleine rote Früchte tragen. Die Wurzelknollen der Shatavari enthalten die wertvollsten Nährstoffe. Diese werden bei niedriger Temperatur getrocknet und dann gemahlen, um das hochwertige Shatavari Pulver zu gewinnen. Die Knollen

sind fleischig, haben eine weisslich-braune Farbe und sind leicht süß im Geschmack. Das Pulver hingegen hat einen leicht bitteren Nachgeschmack

Shatavari gilt im Ayurveda als kühlende Pflanze, ihr Geschmack ist süß und bitter, sie senkt Vata und Pitta und erhöht Kapha. Shatavari gehört außerdem zu den Adaptogenen. Adaptogene sind besonders anpassungsfähige Pflanzen, die unter extremen klimatischen Bedingungen und wechselhaftem Wetter wachsen.

Dementsprechend soll auch der Mensch von ihnen profitieren können, indem adaptogene Pflanzen dabei helfen, sich in stressigen Zeiten besser anzupassen und die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Wörtlich aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet der Name Shatavari so viel wie „die Frau, die 100 Männer hat“. Diese Übersetzung weist auf die verjüngende Wirkung hin, die Shatavari laut Ayurveda auf die weiblichen Fortpflanzungsorgane haben soll.

Die Anwendung von Shatavari ist unkompliziert und sehr vielseitig. Im Ayurveda ist Shatavari ein fester Bestandteil in Ölen und Kräuterweinen, aber auch in reiner Pulverform.

Nach der ayurvedischen Lehre der drei Doshas gleicht Shatavari die Kräfte Vata und Pitta aus. Die Energiereserven werden aufgefüllt, und der Körper ist widerstandsfähiger gegenüber körperlichem und emotionalem Stress. Zudem stärkt der indische Spargel das Immunsystem. Freie Radikale werden bekämpft und der Kollagenaufbau der Haut gefördert. Sprich: man wird ausgeglichener und strahlt quasi von innen heraus.

Youtube Information zu Shatavari: <https://www.youtube.com/watch?v=ZzHmMn4t7No>

### Heil- und Wirkstoffe:

Bisher wurden in Shatavari mehr als 50 Inhaltsstoffe identifiziert, darunter Saponine (z. B. Shatavarin), Flavonoide (z. B. Isoflavone und Kaempferol), Glykoside, Alkaloide (z. B. Asparagamin), Polysaccharide und Schleimstoffe.

Isoflavone sind Phytoöstrogene, also Pflanzenstoffe, die dem menschlichen Östrogen ähnlich sind und an die Östrogenrezeptoren im Körper andocken können. Zwar wirken sie deutlich schwächer als das Östrogen im menschlichen Körper und sind deshalb kein vollwertiger Östrogen-Ersatz. Doch haben Phytoöstrogene den Vorteil, dass sie regulierend wirken, also sowohl bei Östrogenüberschuss als auch bei Östrogenmangel helfen können.

Bei einem Überschuss blockieren sie die Östrogenrezeptoren, so dass das stärker wirkende „echte“ Östrogen nicht mehr so häufig zum Zug kommt. Die Östrogenwirkung wird dadurch abgeschwächt. Bei einem Östrogenmangel kommt die Betreffende wenigstens in den Genuss der leichten Östrogenwirkung der Phytoöstrogene.



## Anwendung

Heilpflanzen spielen im Ayurveda eine ganz besondere Rolle und werden in der Ayurveda Therapie gezielt eingesetzt. Shatavari ist ein beliebtes und bedeutendes Regenerationsmittel, insbesondere für Frauen. Seit Jahrtausenden kommt es in Indien in der Geburtsvorbereitung und bei Beschwerden während der Wechseljahre zum Einsatz..

Die Pflanze steht symbolisch für Liebe und Zuwendung. Shatavari hat aber auch eine **beruhigende und schmerzlindernde Wirkung und kann bei Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden helfen**. Deshalb können auch Männer davon profitieren.

### Shatavari in den Wechseljahren

Beschwerden wie Hitzewallungen, plötzliche Schweissausbrüche, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafprobleme treten in den [Wechseljahren](#) in unterschiedlichem Ausmass auf. Manche Frauen bemerken die Menopause kaum – andere leiden über Monate oder Jahre hinweg daran.

Australische Forscher haben untersucht, wie Shatavari in den Wechseljahren helfen kann: Rund 120 Frauen nahmen während 12 Wochen zwei Mal täglich eine Kapsel eines ayurvedischen Pflanzenpräparates zum Frühstück und zum Abendessen. Das Präparat enthielt neben 100 mg Shatavari-Extrakt noch weitere ayurvedische Heilpflanzen: Ashwagandha, Guduchi und Guggul. Die Kontrollgruppe erhielt ein Placebo . Es zeigte sich, dass die Gruppe, die das Präparat einnahm, signifikant weniger [Hitzewallungen](#) und Schweissausbrüche hatte als die Kontrollgruppe – obwohl sich die Hormonspiegel der beiden Gruppen nicht unterschieden.

Zwar kann aufgrund dieser Studie nicht allein auf die Wirkung von Shatavari geschlossen werden. Jedoch ist davon auszugehen, dass die Pflanze wegen ihrer Wirkungen auf das Fortpflanzungssystem zu einem grossen Teil auch für die Wirkungen in den Wechseljahren verantwortlich ist.

Falls Sie an Konzentrationsschwäche leiden, könnten Sie dagegen Brahmi ausprobieren. Brahmi ist ebenfalls ein ayurvedisches Heilkraut. Es wirkt sich positiv auf das Gedächtnis und die Konzentration aus.

### Shatavari bei Männern

Tatsächlich soll Shatavari aber auch bei Männern wirken. Die Pflanze kommt im Ayurveda bei Männern zum Einsatz, um ihre Libido zu steigern und die Spermienzahl zu erhöhen. Die Wirkung ist dabei ähnlich wie bei [Ashwagandha](#). Unter vorigem Link haben wir darüber berichtet, wie Ashwagandha die Spermienzahl, die Spermienbeweglichkeit und auch den Testosteronspiegel erhöht.

Die Wirkung von Shatavari soll gemeinsam mit Ashwagandha besonders gross sein.

### Shatavari in Bio-Qualität

Achten Sie beim Kauf von Shatavari darauf, dass Sie das Produkt in Bio-Qualität kaufen. Denn bisher stammte Shatavari hauptsächlich aus Wildwuchs. Und da die Nachfrage nach der Pflanze sehr hoch ist, gilt sie heute in den Gebieten, in denen sie wild wächst, als bedroht. Entscheiden Sie sich daher für [Bio-Shatavari](#)! Auf diese Weise fördern Sie die Nachfrage nach biologisch angebautem Shatavari und tragen zum Schutz der wilden Shatavari-Bestände bei. (

### Nebenwirkungen von Shatavari

Der übersetzte Name indischer Spargel deutet schon darauf hin: bei einer **Spargelallergie** sollte man die Finger von dieser Pflanze lassen!

Bei der Einnahme sollte man auf genügend **Flüssigkeitszufuhr** achten, da Shatavari **harntreibend** wirken kann. Und nachdem man das ja generell gerne mal vergisst ist hier gleich ein **Reminder: mehr Wasser trinken** – steh am besten gleich auf und hol dir ein großes Glas!

Shatavari **erhöht** das **Kapha-Dosha**, wodurch es bei einem Kapha-

**Überschuss** zu einer **leichten Gewichtszunahme** möglich sein kann. Bei einer korrekten Dosierung der Heilpflanze ist das jedoch **selten**.



**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:



---

<https://fatburningbeast.ch/ernaehrung-diaeten/shatavari-wirkung-anwendung-dosierung-inhaltsstoffe/>  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/shatavari>  
<https://kurkraft.com/blogs/kurkraft-magazin/die-kraft-von-shatavari-fur-das-weibliche-wohlbefinden>  
<https://www.ayurveda-portal.de/ayurveda-artikel/allgemein/2586-Shatavari%20%E2%80%93%20Alles,%20was%20Sie%20%C3%BCber%20das%20Ayurveda%20Heilkraut%20wissen%20m%C3%BCssen>  
<https://www.vital.de/natuerlich-heilen/heilpflanzen/shatavari-wirkung-bei-frauen-10256.html>  
<https://www.fembien.com/shatavari-eine-pflanze-fuer-alle-faelle/>