



Ashwagandha (*Withania somnifera*)



Ashwagandha (*Withania somnifera*) die schlafbringende Pflanze ist eine Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse. Sie wird in Deutschland auch Schlafbeere, Winterkirsche oder „Indischer Ginseng“ genannt.

Im altindischen Sanskrit bedeutet Ashwagandha nämlich „Geruch eines Pferdes“ – ein Name, den die Pflanze vermutlich ihrem charakteristischen Duft zu verdanken hat. Manche Ayurveda-Kundige sehen darin auch einen Hinweis, dass die Pflanze „den Hengst in uns wecken kann“. Doch das ist nicht der einzige gesundheitliche Nutzen, den Ashwagandha zu bieten hat.

Überwiegend wächst sie in Afghanistan, Pakistan und Indien und in diesen Ländern wird sie seit mehr als 3.000 Jahren in der Naturheilkunde eingesetzt.

Ashwagandha ist in Indien beheimatet. Die krautige Pflanze ist schon seit Jahrtausenden ein fester Bestandteil der ayurvedischen Lehre und mittlerweile auch in Deutschland sehr bekannt. Dieser Artikel bietet Ihnen spannende Informationen rund um Ashwagandha und seine Anwendung:

Ashwagandha ist nur eine Bezeichnung für die südasiatische Pflanze. Sie ist noch unter einer Vielzahl weiterer Namen bekannt.

Ashwagandha kann dem Alterungsprozess entgegenwirken. Verwendet werden Blätter, Blüten, Beeren, Samen, die Rinde und die Wurzel.

Youtube Information zu Ashwagandha: https://www.youtube.com/watch?v=nJX_gzuel6E

Heil- und Wirkstoffe:

Die bisher am besten erforschten Substanzen in der ayurvedischen Wurzel sind die Withanolide. Ihre chemische Struktur ähnelt der der Steroidhormone Testosteron und Östrogen sowie der des Stresshormons Cortisol. Zudem enthält das Wurzelextrakt viele Antioxidantien, Eisen, wertvolle Aminosäuren und Fettsäuren.

Vor allem der antioxidative Effekt kann unserem allgemeinen Wohlbefinden und all unseren Zellen zugutekommen.

Umweltgifte, Stress und einseitige Ernährung hinterlassen Spuren. Die Einnahme von Ashwagandha hat nicht zuletzt durch seine hohe Konzentration an bioaktiven Withanoliden, Flavonoiden, Alkaloiden und sekundären Pflanzenwirkstoffen wie Aminosäuren oder Cholin einen positiven Einfluss auf unseren Körper – speziell auf Haut und Haare. Wertvolle Antioxidantien schützen die Haut- und Haarzellen vor freien Radikalen und verbessern die hauteigene Kollagenproduktion. Für einen frische, strahlenden Teint und volles, glänzendes Haar!



Anwendung

Ashwagandha wird im Ayurveda bereits seit Jahrtausenden zur Unterstützung von Vitalität und Wohlbefinden sowie zur Stärkung der Lebenskraft und Pflege des Seelenheils eingesetzt. Als pflanzliches Adaptogen fördert es unsere Anpassungsfähigkeit, es schärft die Widerstandskräfte gegen Stress und verhilft Stressgeplagten zu innerer Ruhe. Dass Ashwagandha hält, was sie verspricht, bestätigen mittlerweile auch Humanstudien.

Im Ayurveda wird Ashwagandha seit etlichen tausend Jahren bei zahlreichen Leiden eingesetzt, etwa bei Schlaflosigkeit, Angstzuständen, Gelenkschmerzen, Fruchtbarkeitsproblemen und Impotenz, aber auch zur Verbesserung der Hirnleistung und zur Stimmungsaufhellung.

Wegen seiner Fähigkeit, die Stressresistenz zu erhöhen, zählt Ashwagandha zu den sog. Adaptogenen. Der Begriff steht für Heilpflanzen, die stressresistenter machen, was bedeutet, dass unter ihrer Einwirkung Stress



die Gesundheit nicht mehr so stark angreifen kann. Weitere Adaptogene sind z. B. Rhodiola rosea oder auch der Ginseng.

Weitere Vorteile eines hochwertigen Ashwagandha-Präparats sind: Verbesserung der kardiovaskulären und respiratorischen Ausdauer, Erhöhung der Muskelmasse und Verbesserung der Muskelkraft, besseres Gewichtsmanagement, Ausgleich des Blutzuckerspiegels, Förderung eines besseren Gedächtnisses und einer besseren Wahrnehmung, sowie Verbesserung der Schlafqualität und vieles mehr.

Ashwagandha senkt den Stresshormonspiegel

Cortisol ist ein wichtiges Stresshormon, dessen Spiegel bei anhaltenden Stressbelastungen chronisch erhöht bleiben und so der Gesundheit schaden kann. Folgen eines zu hohen Cortisolspiegels können Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Reizdarmsymptome, depressive Verstimmungen bis hin zu Angststörungen, erhöhte Schmerzempfindlichkeit und vieles mehr sein. Sogar ein Diabetes kann sich entwickeln, wenn der Stress einfach nicht mehr nachlässt.

Ashwagandha ist ein adaptogenes Kraut, das Stress abbaut und das Nervensystem stärkt. Kombiniert mit Meditation, verbessert es Entspannung, geistige Klarheit und emotionales Gleichgewicht für optimale Gesundheit und Wohlbefinden.

Ashwagandha wirkt angstlösend

In Versuchen bestätigte sich die beruhigende Wirkung der Schlafbeere auch am Menschen. In einer sechswöchigen placebokontrollierten Doppelblindstudie erhielten 39 Teilnehmer mit Angststörungen zweimal täglich entweder Ashwagandha-Extrakt (250 mg pro Gabe) oder ein Placebo.

88 Prozent der Teilnehmer in der Ashwagandha-Gruppe berichteten von einer signifikanten Verbesserung ihrer Symptome gegenüber nur 50 Prozent in der Placebogruppe. Nebenwirkungen gab es keine.

Wann sollte man Ashwagandha einnehmen?

Damit Ashwagandha ihren gewünschten Effekt entfalten kann, ist das richtige Timing gefragt. Um in den Genuss des stressabschirmenden Effekts der Schlafbeere zu kommen, sollte Ashwagandha idealerweise vor einer Mahlzeit eingenommen werden. Wer abends schwer in den Schlaf findet und Ashwagandha als eine Art „Schlafmännlein“ verwenden möchte, der sollte die Schlafbeere vor dem Schlafengehen verzehren.

Produkte mit schwacher Wirkung

Um wirklich von Ihrer Ashwagandha-Ergänzung zu profitieren, sollten Sie alle Nahrungsergänzungsmittel mit weniger als 750 mg KSM-66 Ashwagandha-Wurzelextrakt pro Portion vermeiden. Dies ist die Dosis, die in den klinischen Studien verwendet wurde, um zu zeigen, dass Ashwagandha viele Vorteile hat.

Halten Sie nach einem Produkt mit 5% Withanoliden Ausschau. Von allen Ashwagandha-Wurzelextrakten, die heute erhältlich sind, enthält KSM-66 mit 5% einen der höchsten Anteile an Withanoliden.

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://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/ashwagandha>

<https://www.sueddeutsche.de/supplements/ashwagandha/ashwagandha-wirkung>

<https://www.netdoktor.de/heilpflanzen/ashwagandha/>

<https://www.vitaminexpress.org/de/ashwagandha>

<https://www.yakbett.de/ernaehrung/ashwagandha-wirkung/>

<https://biogena.com/de->

[at/produkte/pflanzenstoffe/ashwagandha?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwgpCzBhBhEiwAOSQWQQEn0KfvHPEX9KuLS8mY2JwffnWLJygKWMrJ6EWqRXGLc3gh9CgguxoCYt0QAvD_BwE](https://biogena.com/de-de/produkte/pflanzenstoffe/ashwagandha?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwgpCzBhBhEiwAOSQWQQEn0KfvHPEX9KuLS8mY2JwffnWLJygKWMrJ6EWqRXGLc3gh9CgguxoCYt0QAvD_BwE)

<https://biogena.com/de-de/produkte/pflanzenstoffe/ashwagandha>