

# Ashwagandha – eines der besten ayurvedischen Kräuter

Potenzmittel, Muskelaufbaupräparat und Nervenberuhigungsmittel in Einem.

## Einführung

Ashwagandha – der Begriff klingt nach Exotik und fernen Ländern. Es handelt sich dabei um einen der vielen Namen für eine höchst interessante Heilpflanze, auch als Schlafbeere, oder unter der wissenschaftlichen Bezeichnung *Withania somnifera* bekannt. In der traditionellen indischen Medizin – der Ayurveda - hat sich die



Pflanze seit Tausenden von Jahren als ein wirksames Heilmittel bei einer breiten Palette von Indikationen etabliert. Zu diesen gehören u.a. Schlaflosigkeit, Impotenz, Unfruchtbarkeit und Diabetes. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse überraschen sogar mit dem Potential an gesundheitlich positiven Wirkungen für Kraftsportler mit gleichzeitig exzellenter Verträglichkeit. Ist Ashwagandha das vegane Muskelaufbauprodukt der Zukunft?

## Wirkungen im Überblick:

### Stress:

Bei Ashwagandha handelt es sich alternativmedizinisch gesehen um ein sog. Adaptogen. Das heißt, dass die pflanzliche Zubereitung dem menschlichen Organismus hilft, sich an Stresssituationen anzupassen. Dabei übt sie einen positiven Effekt bei stressinduzierten Krankheiten aus. Die Heilpflanze unterstützt die Balance im Nervensystem und sorgt in der indischen Heilkunst für Ruhe und Klarheit des Geistes. Sie kann daher gerade bei Überanstrengung und chronischer Erschöpfung neue Lebensgeister wecken. Durch seine sedative Wirkung hilft Ashwagandha auch Angstzuständen zu mildern und wirkt beruhigend bei Schwindelanfällen und Stress. Doppelblindstudie zur Reduzierung von stressabhängigen Parametern durch die Einnahme von 125 mg oder 250 mg Ashwagandha zweimal täglich unter Mitwirkung von 98 Probanden, wurde im Journal of the American Nutraceutical Association 2008;11(1) 50 – 56 veröffentlicht. Es wurde eine signifikante Reduzierung der klinischen und biochemischen Stressindikatoren ohne unerwünschte Nebenwirkungen belegt.

## Libido:

In der indischen Volksmedizin gilt Ashwagandha auch als ein natürliches Potenzmittel. Gerade dort wird sie gerne bei Problemen in diesem Bereich eingesetzt. Allerdings ist die konkrete Wirkung gegen die erektile Dysfunktion beim Mann noch nicht eindeutig wissenschaftlich belegt. In klinischen Studien konnte jedoch festgestellt werden, dass Extrakte mit einem hohen Gehalt an den typischen Wirkstoffen, den Withanoliden, den Testosteron-spiegel beim Mann signifikant heben. Man vermutet, dass die potenzsteigernde Wirkung wohl darauf basiert, dass ein höherer Testosteronspiegel gleichzeitig den Sexualtrieb steigert. Viel interessanter ist jedoch die Anwendung bei der Frau. Eine placebokontrollierte Human-studie an 50 Frauen zwischen 25 und 50 Jahren bestätigte, dass Ashwagandha zu einer signifikanten Libidosteigerung bei den Frauen führt.

## Muskelaufbau:

Ashwagandha hilft beim Muskelaufbau. Durch eine Supplementierung von mindestens 30 mg Withanoliden aus Ashwagandha pro Tag konnten Männer, die Krafttraining betrieben, ihren Muskelzuwachs am Oberkörper signifikant steigern. Der Muskelzuwachs war bei der Verumgruppe um mehr als ein Drittel höher, als bei der Kontrollgruppe, die exakt dem gleichen Trainingsplan folgte. Dies wurde in einer randomisierten placebokontrollierten Studie an 57 gesunden männlichen Probanden festgestellt. Durch Blutentnahmen bei den Probanden zeigte sich, dass die Männer mithilfe von Ashwagandha ihren Testosteronspiegel signifikant steigern konnten. Der Stress-hormonspiegel wurde erfolgreich gesenkt, außerdem konnten sich auch die Muskeln schneller regenerieren. Die Männer stufte die Verträglichkeit von Ashwagandhawurzelextrakt, welchen sie in Kapseln einnahmen, als sehr gut ein.

## Diabetes:

Eine Studie über die blutzuckersenkende, diuretische und cholesterinreduzierende Wirkung der Ashwagandha Wurzel von 2000 June; 38(6):607-9. Indian J Exp. Biol. bestätigte diese Effekte an 12 Probanden nach einer Einnahme von 30 Tagen. Die Senkung des Blutzuckerspiegels war vergleichbar mit der eines oralen blutzuckersenkenden Medikaments. Eine signifikante Senkung des Blutcholesterins und der Triglyceride (LDL und VLDL) wurden ebenfalls belegt.

## Einnahme

Damit Ashwagandha ihre volle Wirkungskraft entfalten kann, ist es am besten, diese als Extrakt in Kapselform zu sich zu nehmen. Dabei ist auf einen Gehalt von mindestens 2,5 % Withanoliden zu achten. Aus den pulverisierten oder zerkleinerten Wurzeln lässt sich zwar auch ein wirkungsvoller Tee zubereiten, diesen sollte man dann allerdings noch mit Gewürzen und Süßungsmitteln wie Honig verfeinern, denn die Wurzel selber ist nicht besonders schmackhaft. Wen der leicht bittere Geschmack nicht stört, der kann die Wurzel auch zerkauen und so zu sich nehmen. Positiver Effekt: wenn man die Wurzel kaut, soll sie auch bei Zahnschmerzen lindernd wirken und die Mundhöhle von Bakterien befreien. Als therapeutische Dosierung werden 2 Mal täglich 300 mg des Extraktes empfohlen.

Wer jedoch auch psychisch eine Entspannung spüren möchte und Ashwagandha als Hilfe bei Schlafstörungen und Einschlaf-problemen einnehmen will, der muss die Dosis etwas erhöhen. Als entspannendes, sowie erektionsverlängerndes Aphrodisiakum werden in Indien 2 bis 4 Gramm des Wurzelpulvers mit Milch gekocht, mit Zucker oder Honig gesüßt und dann getrunken.

## Quellen

Houston, Mark. "A Standardized Withania Somnifera Extract Significantly Reduces Stress-Related Parameters in Chronically Stressed Humans: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study."

Dongre, Swati, Deepak Langade, and Sauvik Bhattacharyya. "Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera) Root Extract in Improving Sexual Function in Women: A Pilot Study." *BioMed research international* 2015 (2015).

Wankhede, Sachin, et al. "Examining the effect of Withania somnifera supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial." *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 12.1 (2015): 1-11.

Andallu, B., and B. Radhika. "Hypoglycemic, diuretic and hypocholesterolemic effect of winter cherry (Withania somnifera, Dunal) root." *Indian Journal of Experimental Biology* 38.6 (2000): 607-609.

<http://www.zeitung.de/gesundheit/ernaehrung/superfoods/ashwagandha/>

### **Autorin:**

Kristina Krieger

Dipl. Lebensmittelchemikerin

Produktmanagement

Plantafood Medical

Abteilung Forschung & Entwicklung