# Ashwagandha

Ashwagandha wird auch Winterbeere, Schlafbeere oder indischer Ginseng genannt und seit dem 16. Jahrhundert in Europa genutzt. Allerdings verwendete man niemals die giftige Beere, sondern meist die Wurzel, seltener das Blatt, worin der Ashwagandha-Hauptwirkstoff Withanoid am konzentriertesten enthalten ist. Das Nachtschattengewächs ist beheimatet in Indien und Afrika, kommt aber sogar im Mittelmeerraum vor.

### Mit der Kraft des Pferdes

Mit ihrem Sanskritnamen Ashwagandha hat die Pflanze in der westlichen Welt bereits einen beachtlichen Ruf erlangt. Übersetzt bedeutet er soviel wie „der Geruch des Pferdes“ – eine Anspielung auf die Kraft dieser stattlichen Tiere, die auch in sexueller Hinsicht gemeint ist. Nicht nur Verlangen und Ausdauer, selbst die Zeugungskraft nimmt durch die legendäre Pflanze zu. Klinische Studien konnten eine Erhöhung der Spermienanzahl und Testosteronwerte bestätigen.

### Verbessert den Schlaf

Ob all das auf die entspannende Wirkung von Ashwagandha zurückzuführen ist? Stress ist der Liebe Feind. Entspannung hingegen tut ihr gut. Ashwagandha wird bei uns – abgeleitet von ihrem botanischen Namen Withania somnifera, was soviel heißt wie „der schlafbringende Wissenschaftler“ –, Schlafbeere genannt. Dennoch braucht man sich nicht davor zu fürchten, gleich vom Schlaf überwältigt zu werden. Ashwagandha ist kein Schlafmittel, die Pflanze macht auch nicht direkt müde. Sie fördert aber guten Schlaf, indem Hormonausschüttungen und Nervensystem reguliert werden. Dadurch fühlt man sich nach ein paar Tagen Einnahme ruhiger und kann besser abschalten, einschlafen und durchschlafen. Außerdem: Schlaf ist nicht gleich Schlaf! Mit Ashwagandha werden die besonders entspannenden Tiefschlafphasen leichter erreicht, wodurch der Körper auch noch besser regeneriert.

### Ein weltbekanntes Adaptogen

Adaptogene helfen dem Menschen sich an Stress anzupassen, seine Belastungsfähigkeit zu verbessern, die Ausschüttung von Stresshormonen zu normalisieren und wieder mehr ins Gleichgewicht zu kommen. Ashwagandha ist nun wahrscheinlich sogar „die Königin der adaptogenen Pflanzen“, zu denen unter anderem auch Rhodiola rosea, Maca, Yams, Sternanis, Astragalus, Brahmi, Tulsi, Ingwer, Curcuma, Brennnessel, Jiaogulan, Weihrauch oder sämtliche Vitalpilze gezählt werden. Aber im Gegensatz zu einigen hier genannten, anregend wirkenden Adaptogenen, die beim „Gas geben“ helfen, ist Ashwagandha ein beruhigendes Nervenstärkungsmittel. Daher hilft die Pflanze auch gut bei Zittern, Schwindel, Schmerzen und Ohnmacht.

### Senkt Cortisol und löst Ängste

Ashwagandha führt in die Entspannung, indem ein zu hoher Cortisolspiegel richtig gut gesenkt wird und damit die Voraussetzung für Entspannung und Schlaf geschaffen werden. In einer von vielen Studien aus dem Jahr 2012 erhielten 64 Teilnehmer zweimal täglich je 300 mg eines Ashwagandha-Wurzelextraktes. Die Kontrollgruppe bekam ein Placebo-Präparat. Nach zwei Monaten war der Cortisolspiegel in der Ashwagandha-Gruppe um 30 Prozent gesunken. Das subjektive Stressempfinden nahm um 64 Prozent ab, Angst und Schlaflosigkeit wurden um 70 Prozent reduziert. In einer Vergleichsstudie schnitt die Ashwagandha-Gruppe sogar noch besser ab als die Placebo-Gruppe mit zusätzlicher Psychotherapie. Aber nicht nur Ängste werden mit Ashwagandha gemildert, auch auf Depressionen kann es sehr positiv wirken. Eine Studie zeigte sogar, dass die Wirkung mit den Medikamenten Lorazepam und Imipramin vergleichbar waren, jedoch ohne Nebenwirkungen. Gute Erfolge zeigte Ashwagandha bei sozial isolierten und daher ängstlichen und deprimierten Ratten, was für einen Einsatz bei unter Isolation leidenden Menschen (Corona) sprechen könnte. Außerdem regeneriert Ashwagandha die stressbelasteten Nebennieren und fördert die Lebensenergie.

### Hebt den Cortisol-Gegenspieler DHEA

Abgesehen davon, zeigt sich außerdem eine Erhöhung von DHEA, dem „Prohormon der Jugend“, Gegenspieler von Cortisol und damit maßgeblichem Anti-Stress- und Anti-Aging-Hormon. Und noch einen Zusammenhang gibt es: Ist DHEA im Keller, sind auch die Geschlechtshormone reduziert. Mit zunehmendem Alter – tendenziell bereits ab 30 Jahren – sinkt DHEA und Cortisol steigt. Die Folge: Man wird weniger stressresistent und leidet unter Müdigkeit und Erschöpfung – die Leitsymptome bei DHEA-Mangel. Bei 80-Jährigen macht der DHEA-Level schließlich nur noch etwa 10 % bis 20 % vom ursprünglichen Spitzenwert in der Jugend aus. Auch bei Nahrungsmittelintoleranzen, etwa auf Histamin, sinkt das DHEA und Betroffene sind häufiger müde und angespannt als andere. Laut Studien sollte es auch einen Zusammenhang zwischen niedrigem DHEA und Krebs geben. DHEA kann etwa schon bis zu neun Jahre vor Ausbrechen von Brustkrebs erniedrigt sein. Diejenigen, die wirklich Brustkrebs bekamen, hatten sogar extrem niedrige Langzeitwerte.
DHEA schützt im Tierversuch vor Brustkrebs. Weitere Studien stellten einen bis zu 80 %igen Rückgang der Tumorrate durch DHEA fest. DHEA-Forscher äußern sich, „dass DHEA, immer, wenn es in einer Modellumgebung für die Krebsentstehung und Tumorindizierung getestet wurde, präventive Effekte hatte”.

### Zellschutz und Verjüngung

Ashwagandha gilt im Ayurveda als bedeutendes „Rasayana“, als Verjüngungsmittel auf allen feinstofflichen und stofflichen Ebenen. Sie schützen, reinigen und stärken die verschiedenen Gewebe, unterstützen das Immunsystem, die Ausdauer und die Körperkraft, sodass Alterungsprozesse verlangsamt und Krankheiten verhindert werden. Rasayanas sorgen dafür, dass Ojas gebildet werden können, die feinste Körpermaterie, die verbunden ist mit Prana, der Lebenskraft. Was die Ayurveda-Medizin durch Beobachtung weiß, konnte die moderne Wissenschaft bestätigen: Ashwagandha dient dem Zellschutz.
Es fördert die körpereigene Telomerase, ein Enzym, das unser Erbgut schützt und aktiv hält, indem der im Zuge der Zellteilung stattfindenden Verkürzung der Chromosomen-Enden (Telomere) entgegengewirkt wird. Ashwagandha ist also ein Lebensverlängerer und gesunder Anti-Aging-Wirkstoff. Der gute Schlaf und das antioxidative Potential sind weitere Geheimnisse hinter der verjüngenden Wirkung von Ashwagandha.


© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Denn eines ist auch bestätigt: Wer besser schläft, bleibt länger jung.

**Reguliert das Immunsystem**

Ashwagandha wirkt balancierend auf das Immunsystem, gleicht ein überaktives und ein schwaches Immunsystem aus, hebt TH-1-Immunantworten an, Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) stellen zusammen mit den T- und B-Zellen die Lymphozytenpopulation des Blutes dar. Als „first line of defense“ sind sie maßgeblich für die Eliminierung virenbefallener Zellen und von Tumorzellen, somit entscheidend für den Immunstatus und bei Immundefekten, chronischen Virenbelastungen, Entzündungen und Krebs deutlich erniedrigt. Außerdem können Chemotherapie, Bestrahlung und Antibiotikakuren natürliche Killerzellen beeinträchtigen. Ashwagandha wirkt immunmodulierend, indem es die Aktivität der natürlichen Killerzellen ankurbelt. NK-Zelltests zeigen, dass Ashwagandha meist unter den ersten drei wirksamsten Natursubstnzen überhaupt ermittelt wird. Das ist sensationell und entscheidend, wenn man davon ausgeht, wie bedrohlich Viren und Krebs heutzutage sind.

**Unterstützt bei Krebs**

Zu einer möglichen krebshemmenden Wirkung von Ashwagandha gibt es – abgesehen von den NK-Zelltests – bisher nur Tierversuche oder In-vitro-Studien. Dabei hat sich gezeigt, dass Ashwagandha den Zelltod von Krebszellen einleiten kann und das Wachstum von Krebszellen hemmt. Dies trifft offenbar auch auf Zahl und Größe hormonrezeptorpositiver Brusttumore zu, wie ein aktuelles Review zeigt. Bei Eierstockkrebs kam es im Tierversuch zu einer bis zu 80 %igen Reduktion des Tumorwachstums kommen. Ashwagandha enthält viele Wirkstoffe in unterschiedlichen Konzentrationen, die bei der Krebsprävention eine Rolle spielen, indem sie relevante molekulare Signalwege regulieren (wie Vitamin-D-Signalgebung, posttranslationale Modifikation, Stammzell-Signalgebung, PI3K-AKT-MTOR-Signalgebung und endoplasmatischer Retikulum-Stress). Wo Ashwagandha günstig ist oder nicht, wurde erst teilweise erforscht. Günstig ist es bei Endometriumkarzinom unter Cyclophosphamid-Behandlung. Zu Verbesserungen kam es bei Wucherungen im Brustgewebe, Gebärmutterhals (Endometrium), Darm, Gehirn, Magen, in der Prostata, Lunge, Niere und Bauchspeicheldrüse. Es kann gesunden Personen zugutekommen, die aufgrund einer Mutation des Gens KIT einem genetischen Krebsrisiko ausgesetzt sind. Vermeiden sollte man Ashwagandha, wenn ein genetisches Krebsrisiko aufgrund einer Mutation des VHL-Gens besteht. Einer oft im Zuge der Chemotherapie auftretenden Leukopenie und Neutropenie (ein starker Verlust an weißen Blutkörperchen) kann mit Ashwagandha entgegengewirkt werden.

**Entzündungshemmend**

Ashwagandha hemmt außerdem Entzündungen und senkt den CRP-Wert, der chronische Entzündungen anzeigt und bei Stress erhöht sein kann. Traditionelle Einsatzbereiche sind daher etwa Hauterkrankungen wie Psoriasis, Neurodermitis, Ekzem, Furunkel, aber auch Gelenksproblematiken wie Schmerzen und Entzündungen (Arthritis). Selbst bei Polyneuropathie lohnt sich ein Versuch mit Ashwagandha.

**Senkt Stressfolgen wie Bluthochdruck und hohes Cholesterin**

Eigentlich ist Ashwagandha kein Blutdruckmittel, doch stressbedingter Bluthochdruck wird reguliert. Kreislaufschwäche und Venenentzündung sind weitere Einsatzmöglichkeiten in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße. Ashwagandha wirkt sich auch günstig auf hohes LDL- und VLDL-Cholesterin sowie Triglyceride aus, während das „gute“ HDL-Cholesterin in einer kleinen Studie leicht stieg. In der Placebogruppe verschlechterten sich diese Werte sogar noch. Das ist deshalb bemerkenswert, da schlanke, sportliche Menschen mit guter Ernährungslage trotzdem hohe Blutfettwerte haben können.
Das liegt häufig am Stress. Er treibt Cholesterin ordentlich in die Höhe, da Stress den Körper dazu anregt, mehr Energie in Form von Fettsäuren und Glucose zu produzieren und die Cholesterinproduktion in der Leber angeheizt wird. Außerdem kann sich Stress störend auf den Cholesterin-Abbau in der Leber auswirken.

**Stärkt Herz und Ausdauer**

Ashwagandha stärkt das Herz, erhöht die Herzfrequenz und Kontraktionsfähigkeit und erleichtert die Entspannung, senkt Bluthochdruck durch die automatische Blockierung der Ganglien), verbessert die kardiorespiratorische Ausdauer bei Spitzensportlern (hat keine hormonelle Wirkung, wirkt nur hormonell regulierend).

**Bei Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto**

Adaptogene können den Körper außerdem dabei unterstützen, Psyche und Immunsystem zu verbessern sowie Stoffwechsel, Nerven und Hormone zu regulieren. Ashwagandha hat hier sogar eine Sonderstellung unter den Adaptogenen. Etwa wirkt sie – selbst nicht hormonell wirksam, sondern nur ausgleichend – bei Schilddrüsen-Unterfunktion oder Hashimoto. In Studien über einen Zeitraum von 8 Wochen täglich verabreichtes Ashwagandha-Wurzelextrakt (600 mg) verbesserte TSH, T3 und T4 signifikant.

**Bei Vergesslichkeit und Nachlassen der geistigen Kräfte**

Ashwagandha ist dafür berühmt, die kognitiven Leistungen zu verbessern und wird dafür gern zusammen mit Brahmi, einer weiteren Ayurveda-Pflanze, angewandt. Beide verbessern außerdem die Stimmung und wirken dem Nachlassen der geistigen Kräfte entgegen. Sie gelten daher als sattvisch, im Ayurveda eine geistige Eigenschaft, die für Ausgeglichenheit, Harmonie, Reinheit, Licht, Freude und geistige Klarheit sorgt. Davon kann man gar nicht genug haben! Sattva heißt „Wesen“ im eigentlichen Wortsinn. Bodhisattva ist das „Erleuchtungswesen“, einer, dessen Wesen Erkenntnis (Bodhi) ist.
Viel Sattva zu haben, bedeutet spirituell, liebevoll, mitfühlend und wahrhaftig zu sein.

**Wo kann Ashwagandha noch eingesetzt werden?**

- Bei Gebärmutterentzündung, zur Stärkung der Gebärmutter nach Fehlgeburt
- Als Eisen-Quelle – bei Eisenmangel, etwa bei Sport oder starker Regelblutung


© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

- Traditionell bei Lungenbeschwerden wie Asthma, Bronchitis und Tuberkulose durch entspannende, infektionshemmende und schleimausleitende Wirkung
- Unterstützt den Aufbau von Muskelgewebe
- Reduziert das Risiko von Knochenerweichung, hilft bei der Heilung von Knochenbrüchen und beim Aufbau von Kalzium in den Knochen, reduziert Entzündungen und steigert die Anzahl der Knochengewebe produzierenden Zellen
- Senkt Blutzucker
  (laut Studie um 12% in 30 Tagen)
- Erleichtert das Abnehmen
- Regt das Verdauungsfeuer an, bei Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen
- Erhöht die Harnmenge bei Anurie
- Bei Aufmerksamkeitsdefizit oder Verhaltensauffälligkeit von Kindern
- Wirkt antimykotisch bei Aspergillus flavus, Fusarium oxysporum und Fusarium verticilloides
- Wirkt antibakteriell bei Clavibacter michiganensis subsp. Michiganensis, Staphylococcus aureus (SA) und methicillin-resistenten Staphylococcus aureus (MRSA), gramnegativen Neisseria gonorrhoea, Salmonellen
- Wirkt antiviral bei viralen Lebererkrankungen, Herpes simplex (HSV-1), Schleimbeutelentzündungen, HIV-1 assoziierten neurokognitiven Störungen
- Wirkt antiparasitär bei Malaria und Leishmaniose

**Ashwagandha im Ayurveda**

Welche Dosha-Störung zeigt welche Symptome? Dosha ist ein zentraler Begriff im Ayurveda, der aus dem Sanskrit stammt, wörtlich „Fehler“ bedeutet und übersetzt werden kann mit „das, was Probleme verursachen kann“. Es gibt drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – die im Gleichgewicht sein müssen, damit man gesund ist. Kommt nur eines aus dem Lot, trifft das auch die anderen beiden Doshas.

**Reduziert Vata und balanciert Kapha**

Ashwagandha wirkt erwärmend und ihr Nachgeschmack ist süß. Dadurch beruhigt sie angeregtes Vata und hat so positiven Einfluss auf eine Vata-Störung, die durch mentalen Stress, Zeitdruck, Hektik und Sorgen ausgelöst wird. Da Ashwagandha außerdem bitter und herb schmeckt, balanciert es zusätzlich Kapha.

**Vata-Störung**

Hier hat Ashwagandha großen Einfluss. Etwa 80 Erkrankungen werden einer ungesunden Zunahme von Vata zugeschrieben. Vata ist das Bewegungsprinzip und regelt den Kreislauf und Stoffwechsel, sowie sämtliche körperlichen wie geistigen Bewegungsabläufe. Ist Vata im Ungleichgewicht, überwiegt das Element Luft. Das zeigt sich in Kältegefühl, neurologischen Symptomen wie Einschlafstörungen und oberflächlichem Schlaf, Schwindel, Ängsten, innerer Unruhe, Überempfindlichkeit, Dünnhäutigkeit, Nervosität, Zerstreutheit, Panikattacken, zu viel Grübeln, Wetterfühligkeit, Krämpfen und Verkrampfungen aller Art und damit verbundenen Schmerzen, wie Kopf- oder Muskelschmerz, Nervenschmerzen, Vergesslichkeit, trockener Haut, trockenen Haaren und Augen, schwacher Verdauung, stressbedingtem Durcheinander im Hormonhaushalt, Unfruchtbarkeit, Problemen im Urogenitaltrakt, Wechseljahrbeschwerden mit Schlaflosigkeit und Unausgeglichenheit, erhöhter Krankheitsanfälligkeit, Gewichtsverlust.
Bevorzugen sollte man Nahrungsmittel, die süß, sauer und salzig sind (z.B. Getreideflocken, Nüsse, Wurzelgemüse, Kompott aus süßen Früchten, Butter und Sahne), warme, gekochte, aufbauende und leicht verdauliche Nahrungsmittel mit süßer Geschmackskomponente. Scharfe, bittere und herbe Speisen hingegen sind zu reduzieren, genauso wie blähende sowie kalte Nahrungsmittel. Das Verdauungsfeuer (Agni) sollte mit Ashwagandha, Gewürzen und Tees gestärkt werden.

**Pitta-Störung**

Hier hat Ashwagandha keinen Einfluss. Bei einer Pitta-Störung überwiegt das Element Feuer. Sie tritt häufig am Ende des Sommers auf, nachdem der Körper viel Hitze (Pitta) ausgesetzt war und das Jahr in den Herbst übergeht.
Auch Fremdbestimmung oder gestörte Work-Life-Balance können zu einer Pitta-Störung führen, die gekennzeichnet ist durch Hitze, Entzündungen, Ungeduld, aufbrausend reagieren, Zwanghaftigkeit, Wut, Zorn, Eifersucht, Gereiztheit, Hautrötung, Sodbrennen, Perfektionismus, Übersäuerung, übelriechendem Schweiß, Durchfall, Hautproblemen, Gewichtszunahme an den Oberschenkeln und Leberbeschwerden. Bevorzugen sollte man Gegartes, Obst, Gemüse, auch Rohkost, Kohlenhydrate und Proteine, jedoch wenig Fett. Alkohol, Essig und Hartkäse reduzieren oder ganz meiden, jedoch Kokosmilch in den Speiseplan integrieren. Kühlende Bitterstoffe reduzieren Pitta. Scharfes, Saures, Salziges, Ketchup, Sauermilchprodukte, Fisch und Meerestiere, rotes Fleisch, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, heiße Speisen und Getränke hingegen besser meiden.

**Kapha-Störung**

Hier hat Ashwagandha ebenfalls Einfluss. Ist Kapha im Ungleichgewicht, überwiegt das Element Erde. Das führt zu geistiger Trägheit, Übergewicht, viel Schleimbildung, Langsamkeit, Erkältungsanfälligkeit, Schwermut, Allergie, Diabetes, Übergewicht, hohen Bluttfetten, Ödemen, Antriebsschwäche und Schweregefühl.
Da bei Kapha-Überschuss Ama (Verschleimung) entsteht, ist auch eine Heißwasserkur ideal. Wasser zehn Minuten kochen, in die Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt schluckweise heiß trinken. Außerdem: Leicht, bekömmlich und nie zu viel essen. Keine verschleimenden Milchprodukte, nichts allzu Fettes, Schweres, Saures, Süßes und Salziges, auf Zwischenmahlzeiten verzichten.


© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

**Anwendung in der Tiermedizin**

Ashwagandha wird gern Pferden mit Vata-Problematik gegeben, die sich in Muskel- oder Gelenksschmerzen, Krämpfen, Nervosität oder Nervenzucken äußern. Isolierte und daher deprimierte Tiere fühlen sich damit besser.

**Wann ist Ashwagandha nicht geeignet?**

Während der Schwangerschaft ist die Einnahme von Ashwagandha aufgrund zu weniger Studien nicht zu empfehlen. Bei manchen ruft es Durchfall hervor. Aus dem Ayurveda gibt es keine Warnhinweise, wenn man die Pflanze bestimmungsgemäß einsetzt. Es wird immer wieder betont, dass sie nicht hormonell wirkt, sondern nur regulierend. Dennoch wird man sie bei einer Schilddrüsenüberfunktion nicht anwenden. Ungeeignet ist die eisenreiche Pflanze auch bei Eisenüberschuss.

Bei neurologischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, Neuralgien, Schlafstörungen und zur Stärkung der Hirntätigkeit wird gern zusätzlich ein Teelöffel Ghee (ayurvedisches Butterschmalz) mit warmer Milch oder Wasser zusätzlich empfohlen, da Ghee die Transportkanäle reinigt. Setzt man die Pflanze zur allgemeinen Stärkung ein, auch für Kinder, hat sich zusätzlich etwas Milch oder Mandelmilch bewährt.

**Ashwagandha unterstützt bei:**

- Abnehmen
- Ängsten
- Anurie (geringe Harnmenge)
- Appetitlosigkeit
- Asthma
- Aufmerksamkeitsdefizit
- Bakterien
- Blähungen
- Blutfetten
- Bluthochdruck stressbedingt
- Blutzucker erhöht
- Bronchitis
- Cholesterin
- Depressionen
- DHEA-Erhöhung
- Diabetes
- Eisenmangel
- Ekzem
- Entspannung
- Entzündungen
- Erbrechen
- Fruchtbarkeit
- Gebärmutterentzündung
- Hashimoto
- Herpes simplex
- Herz
- Immunsystem
- Knochenbruch
- Knochenerweichung
- Krebs Brust, Eierstock, Gebärmutterhals, Darm, Gehirn, Magen, in der Prostata, Lunge, Niere und Bauchspeicheldrüse
- Kreislaufschwäche
- Leishmaniose
- Leukopenie
- Lungenbeschwerden
- Malaria
- Muskelgewebeaufbau
- Nachlassen der geistigen Kräfte
- Nebenniere
- Nerven
- Neurodermitis
- Neutropenie
- Osteoporose
- Pilzen
- Polyneuropathie
- Psoriasis
- Regeneration
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schlaf
- Schleimbeutelentzündung
- Schmerzen
- Stärkung der Gebärmutter nach Fehlgeburt
- Stressanpassung
- Triglyceriden
- Tuberkulose
- Übelkeit
- Venenentzündung
- Vergesslichkeit
- Verhaltensauffälligkeit Kinder
- Verjüngung
- Viralen Lebererkrankungen
- Viren
- Weißem Blutbild
- Zellschutz
- Zeugungsfähigkeit


© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.