

Ashwagandha - Withania somnifera (Schlafbeere)

Wirkung und Eigenschaften von Ashwagandha

Ashwagandha- das klingt auf jeden Fall schon mal nach Exotik und ferne Ländern. Vielen ist dieses Heilmittel aber wohl eher unter dem Namen "Schlafbeere" bekannt- oder auch nicht, denn bisher haben die Wurzeln, Pulver und Getränke, die man aus der Ashwagandha-Pflanze herstellen kann noch nicht wirklich ihren Weg in die westliche Medizin gefunden.

In ihren Herkunftsländern Indien, Pakistan und Afghanistan wird die Pflanze schon lange als Heilmittel eingesetzt und spielt besonders in der der Indischen Heilkunst, dem Ayurveda, eine bedeutende Rolle. Und auch schon die alten Ägypter wussten um die Heilkraft der Ashwagandha und in den arabischen Ländern ist die Pflanze für ihre narkotische, schlaffördernde Wirkung bekannt und wurde daher oft als Rauschmittel genutzt.

Ashwagandha (auch Schlafbeere, Winterkirsche, Withania somnifera genannt) ist eine in der ayurvedischen Medizin viel verwendete Pflanze. Ashwagandha heißt übersetzt „Geruch des Pferdes“, was tatsächlich von dem durchdringenden, pferdeartigen Geruch der Wurzel kommt.

Es wird traditionell auch gesagt, dass durch die Pflanze die Kräfte und die Vitalität eines Pferdes im Menschen hervorgerufen werden. Ob dies stimmt, sei dahin gestellt, jedoch weist die Schlafbeere erstaunlich viele gesundheitliche Vorteile auf.

Ashwagandha ist ein Adaptogen. Es wird verwendet, weil es die Fähigkeit besitzt, Stress und Angst zu reduzieren bzw. Menschen zu helfen, besser mit diesen Dingen umzugehen.

Auch gibt es vielversprechende Hinweise darauf, dass die Schlafbeere bei Schlaflosigkeit und stressinduzierter Depression hilft. Das Kraut kann den Cortisolspiegel (Stresshormon) signifikant reduzieren und die Beeinträchtigung des Immunsystems durch Stress senken.

Weiter kann Ashwagandha die physische Leistungsfähigkeit erhöhen und dass „schlechte“ LDL-Cholesterin senken.

Auch die Gedächtnisleistung kann durch die Pflanze erhöht werden, weshalb sie möglicherweise gegen Alzheimer eingesetzt werden kann. Dazu müsste speziell diese Wirkungsweise aber noch genauer untersucht werden, im Moment ist es für ein definitives Urteil zu früh.

Ashwagandha ist ein gutes Mittel, um die Immunsuppression (die Beeinträchtigung immunologischer Prozesse) zu verringern. Auch kann es die Beschwerden einer Chemotherapie lindern, da es Stress und Müdigkeit entgegenwirkt. Ashwagandha kann also begleitend eingenommen werden, allerdings nicht als Heilmittel für Krebs.

Die Schlafbeere ist vielseitig einsetzbar: Von Impotenz bis hin zu Schlaflosigkeit

Die Schlafbeere und ihre Wurzel gehören wegen ihrer vielseitigen Wirkungen und der sehr guten Verträglichkeit zu den am häufigsten genutzten Arzneimitteln in der ayurvedischen Medizin und kann in vielen Bereichen eingesetzt werden. Traditionell werden die Blätter, die Wurzel und die Wurzelrinde der Pflanze verwendet und zu Pulvern und Tee verarbeitet. In Indien gilt die getrocknete Ashwagandha-Wurzel als verjüngendes Tonikum, als Aphrodisiakum und auch als Narkotikum.

Gegen Nervenkrankheiten

Die Schlafbeere 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. Auch gegen die Nervenkrankheit Tremor, ist Ashwagandha wirksam und kann zudem auch bei einer Behandlung Multipler Sklerose unterstützend eingesetzt werden.

Gegen Impotenz

Eine positive Wirkung von Ashwagandha ist, dass sie die Potenz steigert und somit gegen Impotenz wirkt. Gerade in Indien wird sie gerne bei Problemen in diesem Bereich eingesetzt.

Eine andere Bezeichnung für die Schlafbeere: "Indischer Ginseng" - Sie wird häufig mit der chinesischen Heilpflanze Ginseng verglichen, da sie in Indien eine ebenbürtige Rolle einnimmt.

Aufgrund seiner betörenden Wirkung wird es auch als Aphrodisiakum vertrieben. Bei sterilen Männern zeigte es Steigerungen in allen Sperma-Parametern (Anzahl, Flüssigkeit, Volumen, Konzentration der Spermien), wodurch man von einer erhöhten Zeugungsfähigkeit ausgehen kann. Obwohl es häufig auch als Mittel gegen Erektionsstörungen verkauft wird, ist die Wirkung nicht eindeutig bestätigt.

Kinderwunsch

Traditionell wird Ashwagandha ebenso Frauen, die gern schwanger werden möchten, und in den ersten Schwangerschaftsmonaten zur Stärkung und besseren Ernährung des Fötus gegeben. Eine dem Ashwagandha in westlichen Ländern nachgesagte abortive Wirkung ist nicht erklärbar und nachvollziehbar – schließlich wenden es indische Frauen während der Schwangerschaft seit Jahrtausenden an. Die oft behauptete abortive Wirkung ist auf einen Zitierfehler in einer WHO-Monographie zurückzuführen und damit wissenschaftlich nicht nachvollziehbar.

Gegen Schlaflosigkeit

Die nervenberuhigende Wirkung der Schlafbeere fördert einen erholsamen und ungestörten Schlaf. Deshalb wird die Pflanze auch gerne als Schlafmittel zur Unterstützung beim Einschlafen verwendet. Die einschläfernde Wirkung hat der Beere ihren deutschen Namen Schlafbeere gegeben. Das Besondere im Gegensatz zu anderen Mittelchen: Ashwagandha fördert nicht nur das Hineingleiten in die süßen Träume, sondern hat auch Einfluss auf Tiefschlafphase und bewirkt, dass diese länger andauert.

Es besitzt eine schlafanregende Eigenschaft und begünstigt den Tiefschlaf, darüber hinaus scheint es die Einschlafzeit zu verkürzen (ähnlich wie bei Diazepam).

Gegen Entzündungen

Die positive Wirkung der Schlafbeere erstreckt sich auch auf die entzündungshemmende Wirkung. Aufgrund antibakterieller Wirkungen werden die Blätter der Pflanze, traditionell äußerlich bei Schwellungen, Entzündungen und Geschwüren auf die Haut gelegt. Dabei hat Ashwagandha die Eigenschaft, desinfizierend zu wirken und das Blut zu reinigen.

Wirkung auf die sportliche Leistungsfähigkeit

In der indischen Medizin ist Ashwagandha aufgrund ihrer vielfältigen Auswirkungen auf die Gesundheit sehr bedeutsam. Und auch die westliche Forschung unterstützt die positiven Aussagen zu der Pflanze.

Eine Studie untersuchte die Wirkung der Pflanze auf die Ausdauerfähigkeit trainierter Athleten. Es wurden 40 Athleten in eine Versuchs- und Kontrollgruppe unterteilt. Die Versuchsgruppe nahm zwei Mal täglich 500 mg Ashwagandha-Kapslen ein, wohingegen die Kontrollgruppe ein Placebo erhielt.

Die Teilnehmer wurden diversen Tests der Ausdauerfähigkeit unterzogen. Nach den 8 Wochen wurden die Test dann wiederholt und die Ergebnisse verglichen.

Im Ergebnis waren die gemessene Ausdauerfähigkeit in der Versuchsgruppe signifikant verbessert und dies in allen getesteten Parametern. Die Autoren der Studie schrieben dazu:

„Bis zu diesem Zeitpunkt wurden die Eigenschaften von Ashwagandha nur in Personengruppen mit niedrigem Fitnesszustand gemessen. In dieser Studie wurde daher ein mögliche Leistungssteigerung bei trainierten Athleten untersucht. Unter Beachtung der Schwierigkeit, bei bereits trainierten Sportlern Leistungsunterschiede festzustellen, ist dies die erste Studie, die eine Verbesserung der Ausdauerfähigkeit von Elitesportlern durch Ashwagandha-Konsum dokumentiert.“

Doch was genau könnte diese Verbesserungen bewirkt haben? Forscher haben in Tierstudien nachgewiesen, dass die Pflanze eine Erhöhung der Konzentration von Hämoglobin und roten Blutzellen bewirkt. Darüber hinaus spielen sicherlich noch andere, weniger erforschte Wirkungsmechanismen der Schlafbeere eine Rolle.

Wirkung von Ashwagandha auf das Nervensystem

Stress, Umweltgifte und schlechte Ernährung haben allesamt eine verheerende Wirkung auf unser Nervensystem.

Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass Ashwagandha nicht nur gegen Stress hilft, sondern die Gehirnzellen auch gegen die negativen Einflüsse unseres modernen Lebensstiles schützt.

Beispielsweise konnten Versuche zu den Bereichen Angst und Depression zeigen, dass Ashwagandha eine vergleichbare Wirkung gegen diese Krankheiten aufweist wie manch pharmazeutische Beruhigungsmittel und Antidepressiva.

Stress kann zu einer erhöhten Lipidperoxidation führen und gleichzeitig die stressreduzierenden antioxidativen Enzyme Katalase und Glutathionperoxidase hemmen.

In einer Studie wurde ein Ashwagandha-Extrakt einer Versuchsgruppe vor einer Stress auslösenden Tätigkeit zugeführt. Die zuvor genannten Stressparameter wurden dadurch normalisiert.

Ein vorschneller Alterungsprozess, der im Zusammenhang mit chronischer nervlicher Anspannung steht, kann eine Folge von oxidativem Stress sein. Das Ashwagandha-Extrakt wirkt diesem Prozess entgegen, weshalb manche Forscher Ashwagandha als klinisches Mittel gegen Stress einsetzen möchten.

Weitere Studien im Bereich chronischer Stress unterstützen diese Ergebnisse. In einer Tierstudie kam zum Vorschein, dass Ashwagandha bei gestressten Tieren die Degeneration von Hirnzellen durch

Stress aufhalten kann. Die Zelldegeneration konnte bei Anwendung der Pflanze um 80 % reduziert werden.

Bei Studien an Menschen wurde belegt, dass erhöhte Pegel des Stresshormons Cortisol durch Einnahme von Ashwagandha deutlich reduziert werden können. Viele negative Effekte, die bei Stress auftreten, werden diesem Hormon zugeschrieben.

Die Teilnehmer berichteten von mehr Energie, weniger Müdigkeit, besserem Schlaf und höherem Wohlbefinden. Die Cortisolwerte verringerten sich im Schnitt um 26%, Blutzuckerwerte verringerten sich ebenfalls und die Lipidprofile verbesserten sich. Die Schlafbeere kann anscheinend bei vielen der heutigen Stresssymptome unserer Gesellschaft Abhilfe schaffen.

Das Institute of Natural Medicine der Toyama Universität für Medizin und Pharmazie in Japan hat die Wirkung von Ashwagandha auf das Gehirn ausführlich untersucht. Die Forscher widmeten sich der Regeneration von Nervenzellbestandteilen, den Axonen und Dendriten, in validierten Modellen menschlicher Gehirne.

Die Forscher konnten zeigen, dass ein Ashwagandha-Extrakt die Axone und Dendriten beschädigter Nervenzellen reparieren konnte. Auch die Synapsen konnten wieder hergestellt werden. Mit dieser Wirkungsweise könnte Ashwagandha laut den Forschern möglicherweise auch bei Krankheiten wie Demenz und Alzheimer eingesetzt werden.

Weitere mögliche Wirkungsweisen

- **Angst:** Es gibt erste Anzeichen darauf, dass Ashwagandha in Kombination mit Atemübungen und gesunder Ernährung die Symptome von Angst reduzieren kann. Der isolierte Effekt von Ashwagandha auf Angst ist noch nicht genau erforscht.
- **Depressionen:** Es gibt viele Forschungsergebnisse, die darauf hinweisen, dass Ashwagandha gegen Depressionen eingesetzt werden kann. Die Studien, die dies belegen, fanden an Stresspatienten statt. Es kann nicht gesagt werden, ob die Wirkung auch bei nicht Stresspatienten eintritt.
- **Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADHS):** Einige klinische Studien kommen zu dem Schluss, dass eine Kombination aus pflanzlichen Stoffen, darunter Ashwagandha, die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit von Kindern mit ADHS verbessern kann.
- **Diabetes:** Es gibt Hinweise darauf, dass die Schlafbeere den Blutzuckerspiegel bei Diabetes-Patienten reduzieren kann.
- **Hohes Cholesterin:** Es gibt erste Hinweise aus der Forschung, dass Ashwagandha den Cholesterinspiegel von Personen mit hohem Cholesterin senken kann.
- **Männliche Unfruchtbarkeit:** Frühe Forschungsergebnisse aus klinischen Studien deuten darauf hin, dass die Pflanze die Spermienqualität bei unfruchtbaren Männern verbessern kann, allerdings nicht die Anzahl der Spermien. Ob dies dann in einer höheren Fruchtbarkeit resultiert, ist noch nicht abschließend erforscht.
- **Arthritis:** Frühe Forschungsergebnisse zeigen, dass Ashwagandha in Kombination mit einem anderen Supplement (Articulin-F) und anderen Stoffen die Symptome von Arthritis verbessern kann.
- **Parkinson:** Erste Untersuchungsergebnisse sprechen dafür, dass eine Pflanzenkombination, darunter auch Ashwagandha, die Symptome von Parkinson verbessern kann.

Pulver oder Extrakt: Wie wirkt die Schlafbeere am besten?

Damit die Schlafbeere ihre volle Wirkungskraft entfalten kann, ist es am besten diese als Extrakt in Kapselform zu sich zu nehmen. Aus der pulverisierten oder zerkleinerten Wurzel 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.

In Indien werden traditionell alle Pflanzenteile von den Blättern bis hin zu den Wurzeln verwendet. Das Problem dabei ist allerdings, dass der Wirkstoffgehalt starken Schwankungen unterlegen ist. Neben dem Alter, dem verwendeten Bestandteil der Pflanze wird der Wirkstoffgehalt auch von den Wuchsbedingungen im Herkunftsland und der Lagerung nach der Ernte beeinflusst. So kann der Wirkstoff, der in der Wurzel enthalten ist, mal stärker oder schwächer sein, was therapeutisch natürlich nicht von Vorteil ist. Möchte man Probleme gezielt behandeln, ist es daher besser ein standardisiertes Extrakt mit einem immer gleichen Wirkstoffgehalt zu sich zu nehmen. Wird Ashwagandha nur gelegentlich und vorbeugend konsumiert, dann kann man auch ruhig auf das Pulver zurückgreifen.

Auf Withanolide-Wirkstoffe kommt es an!

Die Mengenangaben für die einzelnen Produkte, die auf dem Markt, meistens in Kapselform, erhältlich sind, sind oft sehr unterschiedlich. Die Mengenangaben reichen hier von wenigen mg in bis zu mehreren hundert mg in einer Kapsel.

Nach heutigem Wissenstand sind für die Wirkung von Ashwagandha vor allem Inhaltsstoffe aus der Gruppe der Withanolide, insbesondere das Withaferin A, verantwortlich. Bei sehr gering ausgewiesenen Inhaltsstoffen dieser Gruppe, ist die Wirkung des Extrakt wahrscheinlich auch nicht besonders gut. Aber auch Produkte mit hohen mg-Angaben je Kapsel müssen nicht unbedingt wirksamer sein. Gerade bei günstigen Produkten werden oft Extrakte mit einer niedrigeren Wirkstoffkonzentration eingesetzt. Ein solches Ashwagandha-Präparat enthält dann trotz hoher mg-Angaben für den Extrakt nur geringe Mengen der wirklich wirksamen Inhaltsstoffe.

Hochwertige Extrakte sind auf einen Gehalt von 2,5% Withanolide standardisiert. Durch die Angabe des Gehaltes an Withanoldien werden die vielfältigen Präparate auf dem Markt erst untereinander vergleichbar. Fehlen diese Angaben rund um die Inhaltsstoffe bei einem Produkt, so kann man von einem geringen Gehalt an Wirkstoffen ausgehen und man sollte lieber zu einem anderen Präparat greifen. Am besten nimmt man die Kapseln mit dem Ashwagandha-Extrakt morgens auf nüchternen Magen ein, da sich so die vielfältige Wirkung der Pflanze besser entfalten können und die Aufnahme der Wirkstoffe am vollständigsten erfolgt.

Wie man Ashwagandha dosieren sollte

Die Ashwagandha Pflanze wird allerdings nicht nur therapeutisch zu medizinischen Zwecken eingesetzt. Sie gilt auch schon seit Urzeiten als sanftes Rauschmittel und soll die Wirkung anderer berauschender Substanzen wie Hanf oder auch Alkohol verstärken.

In diesem Fall gilt allerdings nicht, viel hilft auch viel, denn bei einer Überdosierung kann es zu Übelkeit, Erbrechen, Herzrasen und in seltenen Fällen sogar zur Bewusstlosigkeit kommen. Außerdem ist bei der Einnahme zu nicht therapeutischen Zwecken noch zu bedenken, dass sie Schlafbeere ihren Namen nicht umsonst bekommen hat. Denn durch die sedative Wirkung von Ashwagandha überkommt einen nach der Einnahme einer höheren Dosis relativ schnell die Müdigkeit. Daher ist es nicht ratsam Pulver oder Kapseln vor der Arbeit oder der nächsten Fahrt mit dem Auto einzunehmen.

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 Einschlafproblemen, 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.

Ashwagandha ersetzt keinen Besuch beim Arzt!

Ashwagandha wird in der indischen Heilkunst schon seit mehreren hundert Jahren eingesetzt und hat nachweislich viele positive Eigenschaften die wir für unsere Gesundheit zu nutzen machen können. Dabei sollte man aber immer bedenken, dass die Einnahme von Präparaten wie dem Ashwagandha-Extrakt auch keine Wunder vollbringen sollen. Hat man ernstliche Probleme mit seiner Gesundheit, sollte man immer als allererstes den Arzt seines Vertrauens aufsuchen.

Als Nahrungsergänzungsmittel ist Ashwagandha aber gut geeignet und kann bei so manchen kleinen, alltäglichen Wehwechen bestimmt zur Heilung beitragen. Ashwagandha ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Die Anwendung der Präparate sollte dabei in Form einer Kur erfolgen und über einen zu langen Zeitraum eingenommen werden. Dabei ist auch stets im Hinterkopf zu behalten, dass Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise darstellen.

Studienbeispiele

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.

Klinische Studie zur Wirkung von Ashwagandha Gritha (Ghee) bei 121 Kindern im Alter von 3 – 12 Jahren wurde im Ayujournal DOI: 10,4103/0974-8520.77164. Clinical Research veröffentlicht. Diese Studie wurde zum Beweis der anabolischen Wirkung von Ashwagandha Gritham durchgeführt, ohne dass toxische Nebenwirkungen beobachtet werden konnten.

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 Erhöhung des Natriums im Urin und der Urinmenge sowie eine Senkung des Blutcholesterins und der Triglyceride (LDL und VLDL) wurden belegt.

In einer Studie von T. Bikshapathi und Krishna Kumari J.R.A.S. Vol., No1-2,(1999)46-53 wurde das Pulver der Ashwagandha-Wurzel 77 Probanden mit Rheumatoider Arthritis über 6 Wochen mit Milch verabreicht. Es wurde eine anti-arthritische Wirkung ohne unerwünschte Nebenwirkungen bewiesen. Auch in anderen, hier nicht aufgeführten Studien wurde die Wirksamkeit von Ashwagandha sowie anderen ayurvedischen Heilpflanzen und den daraus hergestellten Produkten bewiesen.

Wie den oben erwähnten Studien zu entnehmen ist, sind unerwünschte Nebenwirkungen in keiner dieser vorklinischen und klinischen Studien beobachtet worden. Die Jahrtausende alte Tradition des Ayurveda und die modernen Studien über Wirksamkeit und Verträglichkeit sind eine wertvolle Bereicherung und Ergänzung unserer westlichen Lebensweise und Medizin. Ashwagandha gehört mit gutem Grund zu den populärsten Kräutern im Ayurveda.