

Ashwagandha und seine Inhaltsstoffe

Ashwaganda gehört zu den adaptogenen Pflanzen. Sie sind eine ganz besondere Klasse von Pflanzen, die die Reaktion des Körpers auf emotionalen und physischen Stress verbessern, während sie gleichzeitig die Energie, Kondition, Ausdauer und geistige Klarheit stärken. Neue Studien bestätigen, was der indische Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin bereits seit Jahrhunderten wissen.

Auch wenn Ashwagandha grundsätzlich eher wenige Inhaltsstoffe aufweist, sind die enthaltenen Stoffe jedoch recht wirkungsvoll. Enthalten sind in der Schlafbeere neben diversen **Alkaloiden** auch Anaferin, Cuscohygrin, Nicotin, Tropin und Withasomnin. Zudem finden sich darin auch **Withanolide**, welche für die heilende Wirkung der Ashwagandha verantwortlich gemacht werden. Zu diesen gehören unter anderem Withaferin A, Somniwithanolid und Somniferanold.

Nährwerte pro 100 g (Circa-Angaben)

Brennwert/Energie	1160 kJ
Kalorien	275 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Fett	0,3 g
Eiweiß	3,8 g
Salz	0,2 g

(ohne Gewähr – abhängig vom jeweiligen Produkt)

Wie wirkt Ashwagandha?

Ashwagandha ist nicht nur unter dem Begriff „indischer Ginseng“ bekannt, sondern wird auch als **Energiequelle** bezeichnet. Vor allem in Form von Pulver und anderen Darreichungsformen soll Ashwagandha eine positive Wirkung auf Menschen mit Depressionen haben. Dem Wirkstoff Withanolid wird dabei eine beruhigende und entspannende Wirkung nachgesagt, wodurch er auch bei Stress helfen kann. Selbst die **ayurvedische Medizin** nutzt die Schlafbeere bei Depressionen und sogar zur Behandlung von Tumoren. Bereits in Ägypten und auch in allen anderen arabischen Ländern gilt die Pflanze seit jeher als wahres Wundermittel und wird beispielsweise in Indien als

Wir sind
ProBIO
tisch. —

Ashwagandha



auch erhältlich mit 300 Kapseln für 5 Monate




Eußenheimer Manufaktur UG
An der Tabaksmühle 3 | 97776 Eußenheim
Tel. 09353 996301 | www.pro-top.de
kontakt@eussenheimer-manufaktur.de

● **Verzehrempfehlung:**
2 x täglich 1 Kapsel



Eußenheimer Manufaktur®

Anzeige

Narkotikum, als verjüngendes Tonikum sowie als Aphrodisiakum angewendet.

In Deutschland unterliegt Ashwagandha **nicht dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG)** und wurde auch nicht als „Novel Food“ deklariert. Somit gilt die Schlafbeere auch nicht als **Lebensmittel**. Hersteller von entsprechenden Produkten dürfen somit auch **nicht mit Heilversprechen werben**. In der EU sind vor allem die Extrakte der **Wurzel** jedoch als **Nahrungsergänzungsmittel** zugelassen.

Wie wird Ashwagandha angewendet?

Ashwagandha wird schon seit langer Zeit eine positive Wirkung nachgesagt. So soll sie vor allem bei Schlafstörungen oder auch Impotenz hilfreich sein. Aber auch bei Entzündungen und Nervenerkrankungen wird die Schlafbeere in der Naturheilkunde eingesetzt.

Zudem wird Ashwagandha oft auch bei folgenden Beschwerden angewendet:

- Abgeschlagenheit
- Bluthochdruck
- Erschöpfung

- Frühjahrsmüdigkeit
- Kraftlosigkeit
- Nervosität
- Schwäche
- Stress

Dabei werden der Ashwagandha folgende Wirkungen zugeschrieben:

- entzündungshemmend
- antibakteriell
- antiviral
- keimabtötend
- antioxidativ
- insektenabwehrend
- erotisierend

Aufgrund dieser nachgesagten Eigenschaften wird die Pflanze seit einiger Zeit nun auch in Europa immer beliebter.

Wie sollte Ashwagandha dosiert werden?

Da Ashwagandha auch berauschende Substanzen enthält, gilt hier bei der Anwendung folgender Leitsatz nicht: Viel hilft auch viel!

Ganz im Gegenteil: Kommt es zu einer Überdosierung, können unangenehme Nebenwirkungen die Folge sein. So kann es – wie der Name „Schlafbeere“ eigentlich auch vermuten lässt – durchaus schnell zu Müdigkeit kommen, wenn die Dosierung zu hoch war. Ashwagandha sollte aus diesem Grund auch **nie vor dem Autofahren oder der Arbeit eingenommen werden**.

Die typische Dosierung zu therapeutischen Zwecken liegt bei täglich zwei mal 300 mg des Extrakts. Bei Schlafstörungen kann eine Erhöhung der Dosis durchaus vorgenommen werden.

Welche Nebenwirkungen hat Ashwagandha?

Da es sich bei Ashwagandha um ein pflanzliches Produkt handelt, zeigen sich Nebenwirkungen auch hier meist im Bereich des Magen-Darm-Trakts. Nebenwirkungen zeigen sich dabei aber nur bei einer Überdosierung. Schlimmstenfalls kommt es zu Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. Mit Absetzen des Präparats klingen die Beschwerden aber recht schnell von allein wieder ab.

Studien rund um Ashwagandha

Lange Zeit war Ashwagandha für die Wissenschaft eher uninteressant. Doch dies hat sich in den vergangenen Jahren recht deutlich geändert und mittlerweile wurden zur Schlafbeere sehr viele Studien durchgeführt, die sich mit der Wirksamkeit beschäftigen.

In einer indischen Studie aus dem Jahr 2013 wurde bei 180 unfruchtbaren Männern über einen Zeitraum von drei Monaten das Ashwagandha-Wurzel-Extrakt angewendet. Die Männer erhielten täglich fünf Gramm des Extrakts. Zudem erfolgte an 50 gleichaltrigen gesunden Männern eine Untersuchung zum Vergleich der Werte. So hat sich durch die Einnahme des Ashwagandha-Extrakts die Qualität der Spermien bei den unfruchtbaren Männern deutlich verbessert, weshalb die Wissenschaftler auch schlussfolgerten, dass Ashwagandha die Therapie gegen Unfruchtbarkeit durchaus unterstützen kann.

Weitere Studien wurden zudem dazu durchgeführt, dass Ashwagandha eine begleitende Hilfe bei der Therapie von Krebs sein kann. So wurde in Malaysia im Jahr 2013 eine Studie durchgeführt, welche aufzeigt, dass die Inhaltsstoffe gegen krebserregende Müdigkeit helfen können und somit die Lebensqualität der Patienten deutlich verbessern. Eine Studie der Kaschmir University aus 2016 zeigt zudem, dass Ashwagandha nicht nur als therapeutisches Mittel bei Krebs zum Einsatz kommen kann, sondern unter Umständen aufgrund seiner Wirkstoffe auch gegen mikrobielle Infektionen sowie Angst hilfreich sein kann.

Zudem gibt es noch eine Studie aus dem Jahr 2015, bei der sich zeigte, dass Ashwagandha auch als therapeutisches Mittel bei Schlaganfällen eingesetzt werden könnte.

Bislang sind noch nicht alle Studien beendet und es werden vermutlich auch noch weitere Studien folgen, welche die Wirkung von Ashwagandha bestätigen können. Die bisherigen Forschungsergebnisse werden aber durchaus als vielversprechend angesehen.

Fazit: Ashwagandha als Wundermittel bei Schlaf- und Potenzproblemen ?

Immer mehr wird Ashwagandha zu einem Wundermittel bei Beschwerden wie Schlafstörungen oder Potenzproblemen. Selbst Studien belegen die Wirkung mittlerweile und so stellt Ashwagandha eine gute Alternative zu chemischen Mitteln dar. Da die Produkte mit Ashwagandha pflanzlichen Ursprungs sind und zudem in Bio-Qualität auch keine Konservierungs- oder andere chemische Zusätze sowie Düngemittel enthalten, ist bei sachgemäßer Anwendung auch nicht von unerwünschten Nebenwirkungen auszugehen.