

Ashwagandha

Sanftes Adaptogen für natürliche Regeneration

Ashwagandha (*Withania somnifera*) ist auch als Schlafbeere oder Indischer Ginseng bekannt. Es wird bereits seit Jahrtausenden in der ayurvedischen Medizin verwendet, hauptsächlich als adaptogene Pflanze. Es enthält verschiedene Phytonährstoffe, wie beispielsweise Withanolides, Saponoside und andere Alkaloide, die stressvermindernd wirken und gegen oxidative Zellschäden schützen. Es hilft dem Körper, besser mit körperlichem und psychologischem Stress umzugehen. Verschiedenen Studien zufolge hat Ashwagandha eine normalisierende, verstärkende und revitalisierende Wirkung auf den Körper^[1-5].

Unter Einfluss von Stress steigert die Nebenniere die Produktion von Cortisol, dem Hormon, das mit dem Fight/Flight-Mechanismus in Zusammenhang gebracht wird. Ein zu hoher Cortisolspiegel hat zahlreiche negative Folgen für den Körper: mehr Angstgefühle, Müdigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Schlaflosigkeit, Gewichtszunahme, und zwar insbesondere an Bauch und Taille. Zudem hat der Cortisolspiegel eine direkte Wirkung auf die Schilddrüsenhormone. Die bioaktiven Withanolide in Ashwagandha gehören zu einer Art steroiden Lactonen, die die Entspannungshormone des Körpers nachahmen. Dadurch sinkt der Cortisolspiegel und wird das Stresshormongleichgewicht wiederhergestellt. Auf diesem Wege hat Ashwagandha zahlreiche Vorteile für die Gesundheit.

Adaptogene Wirkung von Ashwagandha

- Regulierung der Stressantwort
- Verminderung von stressbedingten metabolischen Störungen
- Normalisierende Wirkung auf Organfunktionen von unter anderem Nebennieren, Schilddrüse und Gonaden.
- Sichere Anwendung: keine protokollierten negative Nebenwirkungen, wie beispielsweise Entzugserscheinungen.

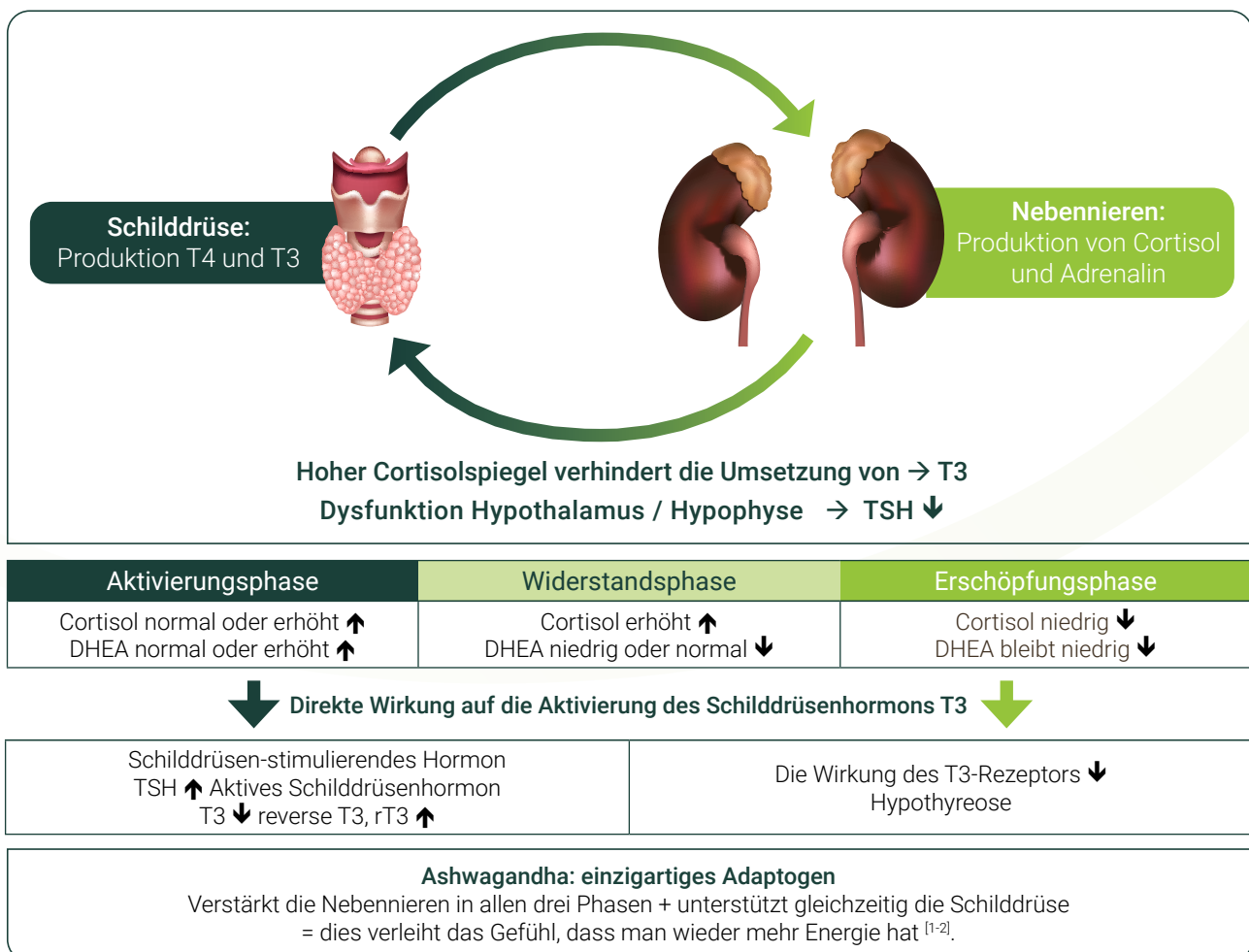


Abbildung 1. Adaptogene Wirkung von Ashwagandha.

Ashwagandha: Effekt und Wirkung eines einzigartigen Adaptogens

Der Name *Withania somnifera* verweist auf das Geschlecht einer Pflanzenfamilie, der Nachtschattengewächse. Das lateinische Wort ‚Somnifera‘ bedeutet ‚Schlaferzeuger‘ und verweist auf die vielfältige Anwendung von Ashwagandha als Mittel gegen Stress. Es normalisiert die Körperfunktionen, die durch chronischen Stress gestört sind. Es wirkt nicht nur unterstützend, sondern stellt auch das Gleichgewicht im neuroendokrinen System und im Immunsystem wieder her. Studien ergeben, dass Ashwagandha eine ähnliche Wirkung hat wie Gaba (Gamma-Aminobuttersäure), ein beruhigender Neurotransmitter. Gleichzeitig verbessert Ashwagandha die Wirkung von Acetylcholinrezeptoren, einem aktivierenden Neurotransmitter. Dies führt zur Stimulierung des Gedächtnisses und der kognitiven Fähigkeiten ^[6-8].

Ashwagandha hat **drei wichtige Anwendungsbereiche:**

1 Nervensystem

Es ist eine adaptogene Pflanze, die sowohl eine beruhigende als auch stimulierende Wirkung hat. Dank dieser Kombination kann es selbst bei Nebennierenschwäche verwendet werden, bei der sowohl der Cortisol- als auch der DHEA-Spiegel herabgesetzt sind. Studien zeigen, dass die DHEA- und Cortisolspiegel innerhalb eines Monats spektakulär steigen. Aus mehreren Studien geht zudem hervor, dass Ashwagandha vitalisierend wirkt, was eine logische Folge des Obengenannten ist ^[1,2,8].

2 Immunsystem

Studien zeigen, dass die Pflanze das Immunsystem reguliert, und deshalb wird Ashwagandha bei Organtransplantationen und Autoimmunerkrankheiten verwendet. Es aktiviert Antikörper mit zytotoxischen Eigenschaften gegen mutierte Zellen, und ist selbstverständlich auch für eine Anwendung bei allen chronischen Krankheiten geeignet ^[4].

3 Regulierung der Schilddrüsenfunktion

Eine Ashwagandha-Ergänzung hat sich als günstig für die Normalisierung der Schilddrüsenfunktion herausgestellt, insbesondere im Hinblick auf subklinische Hypothyreose ^[9].

Sicherheit

Interaktionen mit regulären oder natürlichen Arzneimitteln sind möglich. Interaktion mit sedativen Medikamenten, wie beispielsweise Barbiturate, Benzodiazepine und Ethanol. Erhöht die Produktion von GABA. Studien, die in diesem Fall Nebenwirkungen oder Toxizität verursachen, wurden nicht gefunden. Bei der Anwendung von Ashwagandha Pure™ wird empfohlen, Stimulanzien wie Kaffee, Schwarztee, Cola und Schokolade zu vermeiden.

Ein vollständiges Pflanzenextrakt ist ein großer Mehrwert

Ein standardisiertes Kräuterextrakt der gesamten Pflanze wirkt im Allgemeinen effektiver im Vergleich mit einem standardisierten Extrakt eines bekannten aktiven Nährstoffs. Im letzten Fall fehlt der synergistische Einfluss der Nährstoffe untereinander ^[10].

Referenzen

1. Kelly G. Peripheral Metabolism of Thyroid Hormones: A review, *Alternative Medicine Review*, Volume 5 number 4, 2000.
2. Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. *J Altern Complement Med*. 2018. DOI: 10.1089/acm.2017.0183.
3. Mishra LC, et al. Scientific basis for the therapeutic use of *Withania somnifera* (ashwagandha): a review. *Altern Med Rev*. 2000.
4. Winters M. Ancient medicine, modern use: *Withania somnifera* and its potential role in integrative oncology. *Altern Med Rev*. 2006.
5. Ven Murthy MR, et al. Scientific basis for the use of Indian ayurvedic medicinal plants in the treatment of neurodegenerative disorders: ashwagandha. *Cent Nerv Syst Agents Med Chem*. 2010. DOI: 10.2174/1871524911006030238.
6. Mehta AK, Binkley P, Gandhi SS, et al. Pharmacological effects of *Withania somnifera* root extract on GABA receptor complex. *Indian J Med Res* 1991.
7. Firth J, Stough C, Sarris J. GABA-modulating phyto-medicines for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical evidence *Phytotherapy Research* Jan 2018. DOI: 10.1002/ptr.5940.
8. Chandrasekhar K, et al. A Prospective, Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Safety and Efficacy of a High-Concentration Full-Spectrum Extract of Ashwagandha Root in Reducing Stress and Anxiety in Adults. *Indian J Psychol Med*. 2012. DOI: 10.4103/0253-7176.106022.
9. Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. *J Altern Complement Med* 2018. DOI: 10.1089/acm.2017.0183.
10. Mukherjee PK, Banerjee S, Biswas S, et al. *Withania somnifera* (L.) Dunal - Modern perspectives of an ancient Rasayana from Ayurveda. *J of Ethnopharm* 2021. DOI: 10.1016/j.jep.2020.113157.

ENERGETICA
Natura®