

Ashwagandha

Nervenstärkender Pflanzenextrakt mit Vitamin B12



Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Ashwagandhawurzel-Extrakt	500,00 mg	**
davon Withanolide	25,00 mg	**
Vitamin B12	2,50 µg	100%

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Beschreibung

Ashwagandha

Ashwagandha (*Withania somnifera*), auch als Schlafbeere oder Winterkirsche bekannt, ist ein buschiges Nachtschattengewächs, das hauptsächlich in Asien und Afrika vorkommt. Die Beeren sind ungenießbar, die Blätter und vor allem Wurzeln werden in der ayurvedischen Medizin als Heilmittel verwendet.

Ashwagandha wird traditionell zur Stärkung der Lebenskraft und zur Beruhigung stressbedingter Schlafstörungen eingesetzt und zählt zu den wichtigsten pflanzlichen Adaptogenen.

Adaptogene helfen unterstützend beim Umgang mit physischen oder psychischen Stresssituationen. Der Körper kann sich mit Hilfe der pflanzlichen Unterstützung besser an stressige Situationen anpassen und gleichzeitig wird die Widerstandskraft gegen jegliche Art von Stress (Umwelt, emotional, mental oder physischer Natur) gestärkt.

Inhaltsstoffe der Ashwagandha

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen des Ashwagandha-Wurzelextraktes zählen die sogenannten Withanolide (Somniferanolid, Somniwithanolid oder Withaferin A). Withanolide weisen antioxidative, immunstimulierende und entzündungshemmende Eigenschaften auf. Je höher die Konzentration der Withanolide im Extrakt ist, desto wirksamer ist Ashwagandha.

Ferner enthält der Wurzelextrakt Alkaloide, Cholin, ätherische Öle, Fett- und Aminosäuren, es sind aber kaum Vitamine und Mineralien enthalten.

Physiologische Funktionen

- **Stress- und angstabbauende Eigenschaften:** Ashwagandha besitzt eine beruhigende Wirkung und hilft bei der Bewältigung von körperlichem und emotionalem Stress. Dabei spielen vor allem die enthaltenen Withanolide eine wichtige Rolle. Sie steuern unter Stress die Ausschüttung von Cortisol im Gehirn und tragen zu einer deutlichen Senkung des Cortisolspiegels bei. Kleinere Studien zeigen zudem, dass die Einnahme von Ashwagandha bei Angstzuständen und Depressionen stimmungsaufhellend wirken kann. Allerdings stellt sich die bei Stress erwünschte Wirkung erst nach einigen Wochen und regelmäßiger Einnahme ein.

- **Schlaffördernde Eigenschaften:** Die in Ashwagandha enthaltenen Withanolide üben nicht nur eine beruhigende Wirkung bei Stress und Nervosität aus, sondern helfen auch bei stressbedingten Schlafstörungen und beeinflussen die nächtliche Regeneration positiv. Durch die Senkung des Cortisolspiegels wird die Schlafqualität deutlich verbessert und das Ein- bzw. Durchschlafen erleichtert. Die schlaffördernde Wirkung der Ashwagandha-Wurzel tritt gleich nach der Einnahme ein.

- **Gedächtnis- und konzentrationsstärkende**

Eigenschaften: In der traditionellen Medizin kommt Ashwagandha auch zum Erhalt und zur Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit zum Einsatz. Ashwagandha zeigt ferner bei Menschen Wirkung, die unter einer leichten kognitiven Beeinträchtigung leiden. Das enthaltene Cholin wird im Gehirn zu Acetylcholin umgewandelt. Acetylcholin ist einer der wichtigsten Neurotransmitter, der Emotionen und Verhalten im Gehirn steuert sowie Erinnerungen im Gedächtnis speichert und abrufen. Die Erhöhung des Acetylcholin-Spiegels führt zur Steigerung der Gedächtnisleistung, v.a. bei älteren Menschen. Zugleich weisen die Withanolide neuroprotektive Eigenschaften auf, stärken die Abwehrkräfte des Körpers gegen freie Radikale und schützen die empfindlichen Nervenzellen vor oxidativem Stress. Ashwagandha könnte daher auch zur Wiederherstellung von Nervenzellen (neuronale Regeneration) beitragen. Bei ADHS-Kindern fördert Ashwagandha die Aufmerksamkeit.

- **Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit:** Aufgrund seiner positiv beruhigenden und energetisierenden Wirkung auf das Gehirn und seiner Fähigkeit, Stresshormone zu senken, trägt Ashwagandha auch zur Verbesserung der Ausdauer während körperlicher Aktivität bei. Die Nebennierenhormone, die an den körperlichen Aktivitäten beteiligt sind, werden wieder ausgeglichen, die Gehirnfunktion gestärkt und Schmerzen in Muskeln und Gelenken werden reduziert.

- **Immunsystemstärkende Eigenschaften:** Als Adaptogen fördert Ashwagandha durch die Reduktion von Stresshormonen auch die Verbesserung der Immunfunktion. Es kommt zur Steigerung der Zellaktivität natürlicher Killerzellen, der Makrophagen-Aktivität und zu einer erhöhten Immunglobulinproduktion. Des Weiteren unterdrückt Ashwagandha die Bildung von entzündungsfördernden Zytokinen und hilft, Entzündungen im Körper zu reduzieren.

Praxishinweis

Reinsubstanzen, Wirkstoffgehalt und Rohstoffe:

Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.

Bei Ashwagandha empfiehlt sich der hochwertige Rohstoff KSM-66®. Dieser KSM-66® lizenzierte Ashwagandha-Extrakt stammt aus Indien. Die geografische Lage, das Klima, die Böden und der Anbau im indischen Rajasthan bringen so die weltweit besten Ashwagandha-Pflanzen hervor. Ferner werden bei der Herstellung des KSM-66® nur die Wurzel und nicht die Blätter der Pflanze verwendet. Somit enthält der Vollspektrum-Wurzelextrakt nicht nur alle Wirkstoffe der Wurzel im natürlichen Verhältnis, sondern gewährleistet auch einen um den Faktor 15 höheren Gehalt an aktiven Inhaltsstoffen. Zudem enthält dieser Extrakt mit 5% Withanoliden die höchste Menge an primären aktiven Inhaltsstoffen. Zugleich kann durch die Vermeidung der Blätter auch das zytotoxische Withaferin A vermieden.

Synergie mit Vitamin B12: Vitamin B12 unterstützt zahlreiche Stoffwechselprozesse. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei, fördert eine normale psychische Funktion und wirkt außerdem positiv auf den Schlaf-Wach-Rhythmus. Besonders für das Gehirn und das Nervensystem ist Vitamin B12 durch die Beteiligung an der Bildung und Regeneration der Nervenfasern unverzichtbar. Typische Symptome eines Vitamin B12-Mangels sind Stimmungsschwankungen, Depressionen, innere Unruhe oder Schlafstörungen. Eine Schädigung oder Störung der Nervenfunktion und die Förderung psychischer Belastungszustände stehen erholsamem Schlaf entscheidend im Weg. Studien zeigen, dass eine ausreichende oder zusätzliche Aufnahme von Vitamin B12 die Schlafqualität deutlich verbessern und den Schlaf erholsamer machen kann.

Anwendungsempfehlung

Einnahmeempfehlungen

- Die empfohlene Tagesdosis entweder 30 Minuten vor oder zwei Stunden nach den Mahlzeiten einnehmen.
- Die empfohlene Einnahmedauer liegt zwischen 4 bis 12 Wochen. Dann eine kurze Einnahmepause einlegen, um dem Körper etwas Ruhe zu gönnen.
- Kinder sollten nur die halbe Dosis erhalten.

Einnahmezeitpunkt

Der Einnahmezeitpunkt von Ashwagandha hängt von der erwünschten Wirkung ab. Hier ist es generell wichtig, auf die Reaktionen des eigenen Körpers zu achten. Sollte die Einnahme von Ashwagandha am Morgen müde machen, dann die Einnahme auf den Abend verschieben. Wenn eine abendliche Einnahme kurz vor dem Schlafengehen für Unruhe sorgt oder nicht ausreichend ist für einen erholsamen Schlaf, dann sollte der Einnahmezeitpunkt auf den späteren Nachmittag verlegt werden.

- Zur Verbesserung des Schlafs: direkt vor dem Schlafengehen einnehmen.
- Zur Stressreduktion wird die Einnahme am Morgen empfohlen.
- Situationsbedingt kann Ashwagandha bei Bedarf auch zwischendurch eingenommen werden, etwa vor einer körperlichen Anstrengung oder zur Angstlinderung vor Prüfungen (1 Stunde vorher).
- Bei einer Nebennierenschwäche: Ashwagandha immer morgens einnehmen, da die Nebenniere morgens am aktivsten ist.
- Bei chronischen Beschwerden ist eine regelmäßige Einnahme wichtig, etwa zweimal täglich morgens und abends. Tagsüber hilft die adaptogene (vor Stress schützende) Wirkung und nachts die schlaffördernde Wirkung.

Anwendungsbereich

1. Stressbedingte Schlafstörungen
2. Reduzierung von Stress- und Angstzuständen
3. Psyche & Nerven: Stärkung und Beruhigung
4. Unterstützung der Nebenniere
5. Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit
6. Entzündungen
7. Long-COVID

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Magnesium trägt zur Entspannung bei. Ein Magnesiummangel fördert die Stressanfälligkeit und trägt zum Anstieg des Cortisolspiegels bei, siehe Nährstoff-Tipp 10020630.
- Bei Stress und Burn-out unterstützen Mikronährstoffe die Produktion von Neurotransmittern und

die Nebennierenfunktion, siehe Nährstoff-Tipp 10019195.

- Der Darm steht im engen Kontakt mit dem Gehirn (Darm-Hirn-Achse). So kann auch die Gesundheit der Darmflora die Stressanfälligkeit beeinflussen. Gerade bei Kindern können durch die Gabe von Probiotika prüfungsangstbedingte Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden gelindert werden, siehe Nährstoff-Tipp 10020031.
- Melatonin trägt zur Regulation des Cortisolspiegels bei und verkürzt die Einschlafzeit bei stressbedingten Schlafstörungen, siehe Nährstoff-Tipp 10019417.
- Omega 3-Fettsäuren stärken die Nerven, fördern die Entspannung und tragen zur Senkung des Stresshormons Cortisol bei, siehe Nährstoff-Tipps Omega 3-Fettsäuren 10020672 und 10019366 (vegan).

Wechselwirkungen

- Schwangere oder Stillende sollten Ashwagandha nicht einnehmen.
- Ashwagandha kann die Produktion der Schilddrüsenhormone erhöhen. Daher sollten bei Schilddrüsenerkrankungen die Einnahme vorher ärztlich abgeklärt werden. Zudem sind Interaktionen mit Schilddrüsen-, Blutzucker- und Blutdruckmedikamenten möglich.
- Ashwagandha kann bei gleichzeitiger Einnahme die Wirkung von Beruhigungsmitteln (Sedativa, Benzodiazepine) verstärken.

Literatur

- 1) Lopresti AL, et al (2019). An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (*Withania somnifera*) extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Medicine*. 98(37):e17186.
- 2) Speers AB, et al (2021). Effects of *Withania somnifera* (Ashwagandha) on Stress and the Stress-Related Neuropsychiatric Disorders Anxiety, Depression, and Insomnia. *Curr Neuropsychopharmacol*. 19(9):1468-1495.
- 3) Lopresti AL, et al (2019). An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (*Withania somnifera*) extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Medicine (Baltimore)*. 98(37):e17186.

- 4) Choudhary D, et al (2017). Body Weight Management in Adults Under Chronic Stress Through Treatment With Ashwagandha Root Extract: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. *J Evid Based Complementary Altern Med.*;22(1):96-106.
- 5) Chandrasekhar K, et al (2012). 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 Journal of Psychological Medicine*, 34(3):255-62
- 6) Auddy B, et al (2008). A Standardized Withania Somnifera Extract Significantly Reduces Stress-Related Parameters in Chronically Stressed Humans: A Double-blind, Randomized, Placebo-Controlled Study, *JANA Vol. 11 No.*
- 7) Sud Khyati S und Thaker Anup B (2013). A randomized double blind placebo controlled study of Ashwagandha on generalized anxiety disorder, *International Ayurvedic Medical Journal*. 1(5).
- 8) Cheah KL, et al (2021). Effect of Ashwagandha (*Withania somnifera*) extract on sleep: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 16(9):e0257843.
- 9) Kuboyama T, et al (2014). Effects of Ashwagandha (roots of *Withania somnifera*) on neurodegenerative diseases. *Biol Pharm Bull*.37(6):892-7
- 10) Speers AB, et al (2021). Effects of *Withania somnifera* (Ashwagandha) on Stress and the Stress- Related Neuropsychiatric Disorders Anxiety, Depression, and Insomnia. *Curr Neuropsychopharmacol*. 19(9):1468-1495.
- 11) Joshi VK, Joshi A (2021). Rational use of Ashwagandha in Ayurveda (Traditional Indian Medicine) for health and healing. *J Ethnopharmacol*.276:114101.
- 12) Bonilla DA, et al (2021). Effects of Ashwagandha (*Withania somnifera*) on Physical Performance: Systematic Review and Bayesian Meta-Analysis. *J Funct Morphol Kinesiol*. 6(1):20.
- 13) Salve J, et al (2019). Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study. *Cureus*. 11(12):e6466.