

Ashwagandha: Ruhe und Kraft aus dem Orient (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Sie wissen, dass wir ständig auf der Suche nach neuen und für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wirksamen Produkten sind. In den letzten Monaten haben wir deshalb eine eindrucksvolle Anzahl neuer Produkte gefunden und Ihnen ausführlich vorgestellt:

- Sieben Pilze Formel
- Eierschalenmembran
- HormoFem
- Kürbiskern Plus: Für Ihre Prostata
- PEA-Hochrein (Palmitoylethanolamid)
- Colostrum Komplex
- Teufelskralle mit Kurkuma und Weihrauch
- Chitosan: Unterstützung bei der Gewichtskontrolle
- Vitamine für Veganer

Wir freuen uns sehr, dass diese neuen Produkte von Ihnen sehr positiv aufgenommen wurden. Seit einigen Tagen gibt es nun ein weiteres neues Produkt:

NTP94: Ashwagandha: Ruhe und Kraft aus dem Orient - Einführungspreis 19,80 €.

Ashwagandha (Withania somnifera) wird auch als "indischer Ginseng", "Schlafbeere" oder "Winterbeere" bezeichnet. Diese orientalische Wurzel ist sehr vielseitig einsetzbar. Die biologisch aktiven Komponenten der Wurzel sind die Withanolide.

Ashwagandha - das klingt auf jeden Fall schon mal nach Exotik und ferne Ländern. 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 der ayurvedischen Medizin wird Ashwagandha dagegen schon seit Jahrtausenden traditionell angewendet. Ashwagandha ist als „Rasayana“ klassifiziert und zählt somit zur ayurvedischen Gruppe der Verjüngungsmittel. Neben lebensverlängernden und verjüngenden Wirkungen soll Withania somnifera beruhigende Eigenschaften aufweisen. Das krautartige Gewächs wird bis zu eineinhalb Meter hoch und gehört



zu den Nachtschattengewächsen. Die Pflanze wächst sowohl im Ödland Asiens als auch in Afrika und im Mittelmeerraum. Zur Fruchtreife trägt Ashwagandha scharlachrote Beeren, allerdings gewinnt man das wertvolle und nährstoffreiche Ashwagandha Pulver aus den Wurzeln.

Ruhe und Kraft aus einer orientalischen Wurzel: Besonders für gestresste Menschen ist der Verzehr von Ashwagandha geeignet.

Wirkung und Eigenschaften von Ashwagandha

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.

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 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.

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 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 beruhigen 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.

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 Tests 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.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

