

Ashwagandha: Ruhe und Kraft aus dem Orient (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



heute bekommen Sie weitere interessante Informationen zu unserem neuen Produkt Ashwagandha:

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

Im ersten Gesundheitsbrief zu Ashwagandha hatte ich Ihnen berichtet, dass die "Schlafbeere" - wie Ashwagandha auch genannt wird - höchst interessante Wirkungen auf das Nervensystem hat.

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.

Heute möchte ich auf genau diese Wirkung näher eingehen.

[Link zum ersten Gesundheitsbrief zu Ashwagandha](#)

Die 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.

So konnten beispielsweise Versuche zu den Bereichen Angst und Depression zeigen, dass Ashwagandha gegen diese Krankheiten eine vergleichbare Wirkung aufweist wie manch pharmazeutische Beruhigungsmittel und Antidepressiva. Und das ohne die hinlänglich bekannten Risiken und Nebenwirkungen.

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 Pharmazeutik 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.

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 Extrakts 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 Withanoliden 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.

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 Wehwehchen 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 Kräuter im Ayurveda.

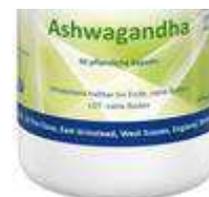
NTP94: Ashwagandha - Einführungspreis: 19,80 € statt 24,90 €

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.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

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.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln