

## ASHWAGANDHA

- Ashwagandha wird auch Winterbeere, Schlafbeere oder indischer Ginseng genannt
- Sie ist ein bedeutendes Adaptogen im Ayurveda, ein Antistressmittel
- Ashwagandha beruhigt angeregtes Vata und hat so positiven Einfluss auf eine Vata-Störung, die durch mentalen Stress, Zeitdruck, Hektik und Sorgen ausgelöst wird. Außerdem balanciert Ashwagandha zusätzlich Kapha

### WIRKUNGEN

#### Nerven/Schlaf

- Fördert guten Schlaf, indem Hormonausschüttungen und Nervensystem reguliert werden
- Man kann besser abschalten, einschlafen und durchschlafen
- Die besonders entspannenden Tiefschlafphasen werden leichter erreicht, wodurch der Körper besser regeneriert

#### Stress

- Sie ist „die Königin der adaptogenen Pflanzen“, aber im Gegensatz zu anregend wirkenden Adaptogenen, ist sie ein beruhigendes Nervenstärkungsmittel und die Pflanze hilft auch gut bei Zittern, Schwindel, Schmerzen und Ohnmacht
- Senkt Cortisol und hebt DHEA an
- Löst Ängste und regeneriert die Nebennieren

#### Depressionen

- Wirkt vergleichbar gut wie Lorazepam und Imipramin, aber ohne Nebenwirkungen

#### Eisenmangel

- Gute Eisen-Quelle – bei Eisenmangel, etwa bei Sport oder starker Regelblutung

#### Fruchtbarkeit des Mannes

- Ashwagandha bedeutet übersetzt „der Geruch des Pferdes“ – eine Anspielung auf die Förderung der sexuellen Kraft und Ausdauer. Klinische Studien konnten eine Erhöhung der Spermienanzahl und Testosteronwerte bestätigen

#### Verjüngung/Zellschutz

- Gilt im Ayurveda als bedeutendes „Rasayana“, als Verjüngungsmittel auf allen feinstofflichen und stofflichen Ebenen, Vitalität, anziehende Ausstrahlung und ein glückliches Lebensgefühl haben hier ihren Ursprung
- Schützt, reinigt und stärkt die verschiedenen Gewebe, verlangsamt Alterungsprozesse
- Fördert die körpereigene Telomerase, ein Enzym, das unser Erbgut schützt und aktiv hält, indem der im Zuge der Zellteilung stattfindenden Verkürzung der Chromosomen-Enden (Telomere) entgegengewirkt wird

#### Immunsystem/Krebs

- Wirkt balancierend auf das Immunsystem, gleicht ein überaktives und ein schwaches Immunsystem aus
- Hebt TH-1-Immunantworten an
- Fördert Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) die maßgeblich für die Eliminierung virenbefallener Zellen und Tumorzellen sind und die bei Immundefekten, chronischen Virenbelastungen, Entzündungen, Krebs, Chemotherapie, Bestrahlung und Antibiotikakuren deutlich erniedrigt sind
- Zu Verbesserungen kam es bei Wucherungen im Brustgewebe, Gebärmutterhals (Endometrium), Darm, Gehirn, Magen, in der Prostata, Lunge, Niere und Bauchspeicheldrüse. Es kann gesunden Personen zugutekommen, die aufgrund einer Mutation des Gens KIT einem genetischen Krebsrisiko ausgesetzt sind
- Einer oft im Zuge der Chemotherapie auftretenden Leukopenie und Neutropenie (ein starker Verlust an weißen Blutkörperchen) kann mit Ashwagandha entgegengewirkt werden
- Antimykotisch bei *Aspergillus flavus*, *Fusarium oxysporum* und *Fusarium verticilloides*

- Antibakteriell bei *Clavibacter michiganensis* subsp. *Michiganensis*, *Staphylococcus aureus* (SA) und methicillin-resistenten *Staphylococcus aureus* (MRSA), gramnegativen *Neisseria gonorrhoea*, Salmonellen
- Antiviral bei viralen Lebererkrankungen, Herpes simplex (HSV-1), Schleimbeutelentzündungen, HIV-1 assoziierten neurokognitiven Störungen
- Antiparasitär bei Malaria und Leishmaniose

### Entzündungen

- Hemmt Entzündungen und senkt den CRP-Wert, der bei Stress erhöht sein kann
- Traditionelle Einsatzbereiche sind Hauterkrankungen wie Psoriasis, Neurodermitis, Ekzem, Furunkel, aber auch Gelenksproblematiken wie Schmerzen und Entzündungen (Arthritis), Polyneuropathie

### Herz, Kreislauf, Gefäße

- Senkt Stressfolgen wie Bluthochdruck, hohes LDL- und VLDL- Cholesterin sowie Triglyceride (auch bei Schlanken!), Kreislaufschwäche
- Bei Venenentzündung
- Stärkt Herz und Ausdauer, erhöht Herzfrequenz und Kontraktionsfähigkeit und erleichtert die Entspannung
- Verbessert die kardiorespiratorische Ausdauer bei Spitzensportlern (hat keine hormonelle Wirkung, wirkt nur hormonell regulierend)

### Schilddrüse

- Bei Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto selbst nicht hormonell wirksam, jedoch ausgleichend. In Studien über einen Zeitraum von 8 Wochen täglich verabreichtes Ashwagandha-Wurzelextrakt (600 mg) verbesserte TSH, T3 und T4 signifikant

### Gehirn

- Stress macht vergesslich, Ashwagandha wirkt hier entgegen, verbessert die kognitiven Leistungen
- Bei Aufmerksamkeitsdefizit oder Verhaltensauffälligkeit von Kindern

### Gebärmutter

- Bei Gebärmutterentzündung, zur Stärkung der Gebärmutter nach Fehlgeburt

### Lunge

- Traditionell bei Lungenbeschwerden wie Asthma, Bronchitis und Tuberkulose durch entspannende, infektionshemmende und schleimausleitende Wirkung

### Muskulatur

- Unterstützt den Aufbau von Muskelgewebe

### Knochen

- Reduziert das Risiko von Knochenerweichung
- Hilft bei der Heilung von Knochenbrüchen und beim Aufbau von Kalzium in den Knochen
- Reduziert Entzündungen und steigert die Anzahl der Knochengewebe produzierenden Zellen

### Diabetes

- Senkt Blutzucker (laut Studie um 12% in 30 Tagen)

### Übergewicht

- Erleichtert das Abnehmen

### Verdauung

- Regt das Verdauungsfeuer an, bei Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen

### Blase

- Erhöht die Harnmenge bei Anurie

**Vata-Störung**

- Senkt zu viel Vata, dem im Ayurveda etwa 80 Erkrankungen zugeschrieben werden
- Vata ist das Bewegungsprinzip und regelt Kreislauf und Stoffwechsel, alle körperlichen wie geistigen Bewegungsabläufe. Überwiegt Vata, zeigt sich das in Kältegefühl, Einschlafstörungen und oberflächlichem Schlaf, Schwindel, Ängsten, innerer Unruhe, Überempfindlichkeit, Dünnhäutigkeit, Nervosität, Zerstreuung, Panikattacken, zu viel Grübeln, Wetterfühligkeit, Krämpfen und Verkrampfungen aller Art und damit verbundenen Schmerzen, wie Kopf- oder Muskelschmerz, Nervenschmerzen, Vergesslichkeit, trockener Haut, trockenen Haaren und Augen, schwacher Verdauung, stressbedingtem Durcheinander im Hormonhaushalt, Unfruchtbarkeit, Problemen im Urogenitaltrakt, Wechseljahrsbeschwerden mit Schlaflosigkeit und Unausgeglichenheit, erhöhter Krankheitsanfälligkeit, Gewichtsverlust

**Kapha-Störung**

- Balanciert Kapha, im Ungleichgewicht führt es zu geistiger Trägheit, Übergewicht, viel Schleimbildung, Langsamkeit, Erkältungsanfälligkeit, Schwermut, Allergie, Diabetes, Übergewicht, hohen Blutfetten, Ödemen, Antriebschwäche und Schweregefühl

**Tiermedizin**

- Wird gern Pferden mit Vata-Problematik gegeben, die sich in Muskel- oder Gelenkschmerzen, Krämpfen, Nervosität oder Nervenzucken äußert. Isolierte und daher deprimierte Tiere fühlen sich damit besser

**ZU BEACHTEN**

- Aus dem Ayurveda gibt es keine Warnhinweise, wenn man die Pflanze bestimmungsgemäß einsetzt. Es wird immer wieder betont, dass sie nicht hormonell wirkt, sondern nur regulierend. Dennoch wird man sie bei einer Schilddrüsenüberfunktion eventuell nicht anwenden
- Ungeeignet ist die eisenreiche Pflanze auch bei Eisenüberschuss
- Bei neurologischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, Neuralgien, Schlafstörungen und zur Stärkung der Hirntätigkeit wird gern zusätzlich ein Teelöffel Ghee (ayurvedisches Butterschmalz) mit warmer Milch oder Wasser zusätzlich empfohlen, da Ghee die Transportkanäle reinigt. Setzt man die Pflanze zur allgemeinen Stärkung ein, auch für Kinder, hat sich zusätzlich etwas Milch oder Mandelmilch bewährt
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (fehlende Studien)