

Barbara Simonsohn

# ASHWAGANDHA

Wirkung und Anwendung  
einer uralten Heilwurzel



Barbara Simonsohn

# ASHWAGANDHA

Wirkung und Anwendung  
einer uralten Heilwurzel



# INHALT

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Einleitung . . . . .                                   | 9  |
| Ashwagandha – ein Adaptogen für unsere Zeit . . . .    | 12 |
| Der Hintergrund: chronischer Stress und Stimulanzen .  | 12 |
| Adaptogene – die ganzheitliche Lösung . . . . .        | 14 |
| Die Wirkweise der Adaptogene im Überblick . . . . .    | 18 |
| Ashwagandha als Adaptogen . . . . .                    | 20 |
| Wissenswertes über Ashwagandha . . . . .               | 23 |
| Verbreitung . . . . .                                  | 23 |
| Botanik . . . . .                                      | 25 |
| Ashwagandha für Hobbygärtner . . . . .                 | 27 |
| Anwendung in der Volksmedizin . . . . .                | 27 |
| Ashwagandha – die Queen of Ayurveda . . . . .          | 28 |
| Ein mächtiges Rasayana . . . . .                       | 29 |
| Ashwagandha für Körper und Geist . . . . .             | 31 |
| Die Inhaltsstoffe von Ashwagandha . . . . .            | 36 |
| Eisen . . . . .                                        | 36 |
| Alkaloide . . . . .                                    | 37 |
| Phytosterole . . . . .                                 | 39 |
| Polysaccharide . . . . .                               | 40 |
| Bitterstoffe . . . . .                                 | 40 |
| Polyphenole und Flavonoide . . . . .                   | 42 |
| Weitere aktive Inhaltsstoffe . . . . .                 | 43 |
| Ashwagandha, das Antioxidans der Superlative . . . . . | 44 |

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Ashwagandha für Ihre Gesundheit</b> . . . . .                                     | 46  |
| Ashwagandha gegen Stress . . . . .                                                   | 46  |
| Mit Ashwagandha Ängste überwinden . . . . .                                          | 55  |
| Ashwagandha zur Förderung der kognitiven Funktionen .                                | 58  |
| Alzheimer, Demenz und andere chronische<br>Nervenerkrankungen . . . . .              | 59  |
| Das Potenzial von Ashwagandha bei<br>Amyotropher Lateralsklerose (ALS) . . . . .     | 62  |
| Ashwagandha für einen gesunden Schlaf . . . . .                                      | 65  |
| Ashwagandha bei Depressionen . . . . .                                               | 70  |
| Ashwagandha als Antioxidans und Verjüngungsmittel . .                                | 73  |
| Wie Ashwagandha das Immunsystem stärkt . . . . .                                     | 75  |
| Ashwagandha zur Vorbeugung und Therapie von<br>Herz-Kreislauf-Erkrankungen . . . . . | 79  |
| Ashwagandha bei Diabetes . . . . .                                                   | 84  |
| Ashwagandha bei Schilddrüsenproblemen . . . . .                                      | 86  |
| Ashwagandha bei Arthritis und anderen<br>entzündlichen Krankheiten . . . . .         | 93  |
| Ashwagandha in Krebsprophylaxe und Krebstherapie . .                                 | 95  |
| Ashwagandha für Männer . . . . .                                                     | 100 |
| Ashwagandha für Frauen . . . . .                                                     | 104 |
| Ashwagandha für eine schöne Haut . . . . .                                           | 107 |
| <b>Heilwirkungen von A BIS Z</b> . . . . .                                           | 110 |
| <b>Ashwagandha: Rezepte und Dosierung</b> . . . . .                                  | 135 |
| Ayurvedisches Ashwagandha-Tonic . . . . .                                            | 137 |
| Ashwagandha-Milchshake . . . . .                                                     | 137 |
| Ashwagandha-Schlaftrunk . . . . .                                                    | 137 |
| Ashwagandha-Smoothie . . . . .                                                       | 138 |

|                                                                      |         |
|----------------------------------------------------------------------|---------|
| Power-Smoothie zur Verjüngung . . . . .                              | 138     |
| Mango-Smoothie . . . . .                                             | 138     |
| Smoothie zur Aktivierung des Liebeslebens . . . . .                  | 141     |
| Ashwagandha-Tee . . . . .                                            | 141     |
| Ashwagandha-Quark . . . . .                                          | 141     |
| Zubereitung eines traditionellen Rasayana . . . . .                  | 142     |
| Erfrischendes Ashwagandha-Tonic . . . . .                            | 142     |
| <br>Erfahrungsberichte . . . . .                                     | <br>145 |
| Anerkennung und Sicherheit . . . . .                                 | 148     |
| Ashwagandha – eine größere Perspektive<br>für die Zukunft? . . . . . | 152     |
| Eine Anmerkung zum Schluss . . . . .                                 | 154     |
| <br>Zur Autorin . . . . .                                            | <br>155 |
| Literaturverzeichnis . . . . .                                       | 157     |
| Bildnachweis . . . . .                                               | 158     |
| Anmerkungen . . . . .                                                | 159     |



# WISSENSWERTES ÜBER ASHWAGANDHA

## Verbreitung

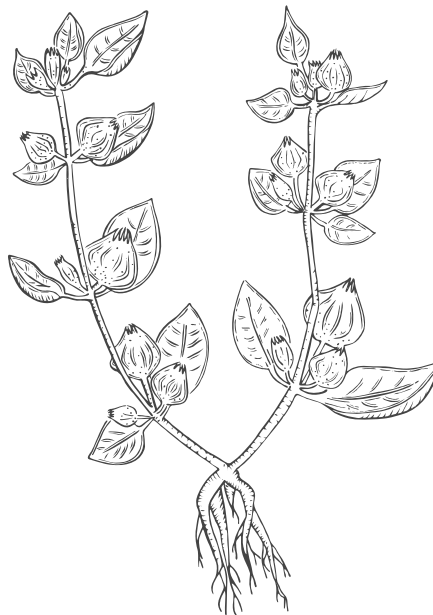
Der lateinische Name von Ashwagandha ist *Withania somnifera*, was auf die Inhaltsstoffe der Withanolide hinweist und auf die schlaffördernde Wirkung der Pflanze. Andere Namen sind Indischer Ginseng oder Indische Winter-Kirsche. Tatsächlich haben die Hauptwirkstoffe in Ashwagandha eine ähnliche Wirkung wie die Ginsengolide im Koreanischen Ginseng, ohne jedoch beim Absetzen Entzugserscheinungen auszulösen. Weitere Namensgebungen sind *Asgandh* in Hindi, *Amukkara* auf Tamil, *Bahman* im Arabischen, *Ba-dzi-gandha* in Tibet und *Bläbebäger* auf Dänisch.

Ashwagandha kann man wild in den trockeneren Gebieten von Indien, Afghanistan, Pakistan und Sri Lanka finden. Auch im Mittelmeergebiet, in Gegenden Australiens, China, dem Mittleren Osten, in Amerika, auf den Kanarischen Inseln und in Afrika, zum Beispiel am Kap der Guten Hoffnung, gibt es Vorkommen. Ursprünglich oder endemisch ist die Pflanze in Indien, Pakistan und Sri Lanka.<sup>17</sup> Man findet die Heilpflanze bis auf 1700 Höhe in der Himalayaregion. Für medizinische Zwecke wird Ashwagandha in allen Gegenden Indiens angebaut und findet sich in mehr als 200 Rezepten der Ayurveda-Medizin.<sup>18</sup> Die Bundesstaaten Bajasthan, Rajputana, Punjab, Uttar Pradesh, Jammu, Mumbai und Manasa sind die Hotspots des Ashwagandha-Anbaus.<sup>19</sup>



## Botanik

Von den 23 *Withania*-Arten aus der Familie der Nachtschattengewächse hat nur *Withania somnifera* eine medizinische Bedeutung.<sup>20</sup> *Withania somnifera* ist ein immergrüner, aufrecht wachsender und behaarter Strauch, der bis zu 1,5 Meter Höhe erreichen kann. Die Blätter sind oval und etwa zehn Zentimeter lang. Die Blüten sind grünlich oder hellgelb mit einer Länge von etwa einem Zentimeter. Etwa fünf Blüten stehen in einer achselständigen Dolde zusammen. Die Früchte bestehen aus runden Beeren von ungefähr sechs Millimetern Durchmesser. Im Reifezustand werden sie leuchtend rot und bleiben mit der Blütenhülle verbunden. Die Samen sind gelb und nierenförmig und 2,5 Millimeter groß im Durchmesser. Die Wurzeln sind zylindrisch geformt und fleischig. Sie wachsen senkrecht ohne Seitenwurzeln in die Erde und sind zehn bis zwanzig Zentimeter lang mit einem Durchmesser von sechs bis zehn Millimetern. Die Rindenhaut ist bräunlich-weiß, und das Innere ist cremeweiß. Die Wurzeln riechen stark und schmecken bitter.<sup>21</sup>



## ASHWAGANDHA

### Verschiedene Chemotypen

Als Chemotypen werden Variationen einer Pflanze mit Unterschieden in der Zusammensetzung der Inhaltsstoffe bezeichnet. In jeder Variante gibt es eine therapeutisch relevante Leitsubstanz. Der Chemotyp kann erst nach der Analyse der Inhaltsstoffe bestimmt werden. Es gibt bei Ashwagandha die drei Chemotypen I, II und III. Die Unterscheidung beruht auf den unterschiedlichen Withanoliden, die in den Pflanzen zu finden sind. Withaferin A und Withanolid D sind im Chemotyp I dominierend. Chemotyp I kommt vorwiegend in Indien vor, aber auch im südlichen und zentral gelegenen Israel. Der Chemotyp II kommt vor allem in Italien vor, aber auch in Gegenden Indiens und Israels. Beim Chemotyp III dominiert Withanolid D. Beim Chemotyp III sind die Withanolide E und F dominierend.



## Ashwagandha für Hobbygärtner

Die mehrjährige wärmeliebende Pflanze kann in kühleren Regionen als einjährige Pflanze angebaut werden, die Samen dazu gibt es im Internet. Die Ashwagandha-Setzlinge sollte man wie bei Tomaten in Innenräumen vorziehen und erst auspflanzen, wenn die Nächte frostfrei sind. Agatha Noveille gibt in *Alles über Adaptogene* den Tipp, dass die Wurzeln zur vollen Reife zwar 200 Tage benötigen, aber bereits 100-tägige Wurzeln ausreichend entwickelt sind, um geerntet zu werden.<sup>22</sup> Die Pflanze liebt es sonnig und bevorzugt basische Böden.

## Anwendung in der Volksmedizin

Die Massai in Afrika nutzen die gekochten Beeren bei Befall mit Ringwürmern und den Blattsaft bei Bindehautentzündungen. Die Früchte und Samen werden in Afrika verwendet zur Milchgerinnung, um Käse herzustellen. Die Samen verwendet man ebenfalls als Mittel zur Stärkung der Kaumuskulatur. Eine Abkochung der Rinde wird in Lesotho innerlich bei Asthma und äußerlich bei Dekubitus (Wundliegen) eingesetzt. Die zarten Sprösslinge isst man in Indien als Gemüse.<sup>23</sup> Über die Anwendung von Ashwagandha in der Ayurveda-Lehre finden Sie ein eigenes Kapitel.