

INFO – Ashwagandha, ein Alleskönner?



Ashwagandha – eine Pflanze die alles kann?

„Wer auf der Suche nach dem Geheimnis mentaler und körperlicher Stärke ist, sollte nach der Pflanze Ashwagandha greifen, denn demjenigen, der diese Pflanze zu sich nimmt, verleiht sie die Kraft eines Pferdes sowie innere Ruhe und Gelassenheit“, so zumindest wird es in der ayurvedischen Medizin gelehrt.

Laut dieser alten Heilkunde verhilft die **aus Indien stammende Ginseng-Art**, die auch den Namen „Schlafbeere“ trägt, nicht nur zu

- > mehr Entspannung
- > einem besseren Schlaf und
- > mehr körperliche Leistungsfähigkeit, sondern
- > senkt auch den Cholesterinspiegel
- > senkt den Blutdruck
- > reguliert Blutfettwerte, Blutzuckerspiegel und
- > stärkt die Gedächtnisleistung.

Absolut fantastisch, oder? Die versprochenen Wirkungen sind fast zu schön, um wahr zu sein. Dennoch haben sie sich bereits seit Jahrhunderten in der ayurvedischen Heilkunde gehalten. Was bei uns als Insider-Tipp gilt und in der medizinischen Forschung noch als Neuland anzusehen ist, ist in der ayurvedischen Heilkunde absolutes Standard-Repertoire und eines der am häufigsten angewendeten Heilmittel.

Adaptogene Wirkung der „Wunderpflanze“

Alles in allem Grund genug, dass sich die Forschung damit beschäftigt, dem Geheimnis hinter der „Wunderknolle“ auf die Spur zu kommen. Tatsächlich ist in den letzten Jahren die Zahl der Studien zur Wirkung der Heilpflanze stetig gewachsen, und sie zeigen vielversprechende Ergebnisse. Diese legen sogar nahe, dass Ashwagandha in der Tat die angepriesenen Wirkungen erzielen kann. Also doch eine „Wunderpflanze“?

Wissenschaftler sind überzeugt, dass die magische Wirkung der Pflanze in ihrer adaptogenen Wirkung liegt. Die Bezeichnung „adaptogen“ geht auf das lateinische Wort „adaptare“ zurück, was so viel wie „anpassen“ bedeutet.

Biologisch gesehen sind Adaptogene aktive Substanzen einiger bestimmter Pflanzen, die helfen, die normalen physiologischen Prozesse und Körperfunktionen bei erhöhtem Stress beizubehalten. Sie haben also einen **regulierenden Einfluss auf unseren Körper** und helfen uns in Stresssituationen die nötige Ruhe zu bewahren. Anders ausgedrückt: **Sie erhöhen unsere Stressresilienz.**

Gefangen in der Stressreaktion

Wie kann eine Pflanze unsere Stressresilienz erhöhen? Um das zu verstehen, müssen wir uns die Wirkstoffe von Ashwagandha genauer ansehen.

Als Hauptwirkstoffe gelten die sogenannten **Withanoloide**. Diese Inhaltsstoffe, die wiederum Steroidlaktone genannt werden, wirken **antioxidativ** und zudem auch **antientzündlich**.

Das besondere an Ashwagandha ist jedoch die besagte adaptogene, also die stabilisierende und Homöostase-fördernde Wirkung. **Adaptogene wirken direkt auf den zentralen hormonellen Regelkreis**, genauer gesagt über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA) und kontrollieren damit diverse Stress-Vermittler, darunter auch eines unserer bekanntesten Stresshormone: das Cortisol.

Heute eher in Verruf gekommen durch die Verbindung zur Cortisontherapie, ist dieses Hormon für uns absolut lebensnotwendig. Jeder kennt wohl die oft beschriebenen Kampf-oder-Fluchtszenarien mit dem Raubtier und uns als Beute, um die Auswirkungen unserer Stressreaktion zu verdeutlichen. Die Entscheidung, ob eine Situation als (lebens-) bedrohlich eingestuft wird oder nicht, wird innerhalb weniger Millisekunden getroffen.

Wer erst rational überlegt und abwägt, ob das im Gebüsch eine riesige Schlange ist oder nur ein großer Ast, für den könnte es schnell zu spät sein. Daher wartet unser „Ur-Hirn“ nicht auf unseren evolutionsbiologisch gesehen jungen Verstand. Es reagiert, und zwar schnell. Es versetzt uns in einen Zustand höchster Aufmerksamkeit. Alles was der Körper fürs Kämpfen oder Flüchten nicht braucht, wird hintenangestellt. Ziel

ist es, den Körper so zu aktivieren, dass er mit der lebensbedrohlichen Situation fertig wird.

Durch Ausschütten von Stresshormonen und die vermehrte Abgabe von Glukose und Eiweiß ins Blut, wird dem Körper Energie für den Kampf oder die Flucht bereitgestellt. Der Blutzuckerspiegel steigt, der Blutdruck ebenso, die Atmung geht schneller. Die Muskeln müssen zudem vermehrt mit Blut versorgt werden. Andere Bereiche des Körpers (Verdauung, Immunsystem u.a.) werden kurzzeitig unterversorgt.

Klar ist, dass diese uralten Reaktionsmuster nur für kurze, akute Stressmomente gedacht sind. Denn nach „Überleben“ der Situation, fährt der Körper wieder runter, Stresshormone werden abgebaut. Der Körper kann seine Ressourcen wieder anders verteilen.

Wie die Stressreaktion abläuft

So gut wie diese Reaktion auch für kurz anhaltenden Stress ist, so schlecht ist sie, wenn wir aus dieser Stressreaktion nicht mehr rauskommen. Der Ablauf der Stressreaktion ist komplex und funktioniert in etwa folgendermaßen:

Bei Stress wird das Corticotropin-Releasing-Hormon (CRH) aus dem Hypothalamus ausgeschüttet, gefolgt von der Ausschüttung des adrenocorticotropen Hormons (ACTH) aus der Hypophyse, dass die Ausschüttung von Cortisol aus der Nebennierenrinde stimuliert. Der Cortisolspiegel im Blut steigt und wir sind im Kampf-oder-Fluchtstadium. Das Überangebot an Cortisol führt aber gleichzeitig dazu, dass das Cortisol auch an bestimmte Rezeptoren im Gehirn, an die Glukokortikoidrezeptoren (GRs), bindet und dadurch die Freisetzung von weiterem Cortisol hemmt. Die Stressreaktion lässt nach.

Bleibt der Cortisolspiegel aber durch Dauerstress bzw. chronischen Stress ständig erhöht, entsteht durch bestimmte stressinduzierte Signalproteine eine Unempfindlichkeit der GRs gegenüber Cortisol, der Cortisolspiegel im Blut bleibt dauerhaft erhöht. Das Abschalten der Stresshormonausscheidung funktioniert nicht mehr und der Körper bleibt in einem Stresszustand, selbst wenn der äußere Stressfaktor reduziert wurde oder schon gar nicht mehr da ist. Wir können quasi nicht mehr abschalten.

Egal ob der Stress physisch oder psychisch wahrgenommen wird, die Antwort läuft immer auf Körperebene ab. Wir sind sozusagen im „Zellstress“. Und dieser führt zu **chronischen und zivilisationsbedingten Erkrankungen**, wie der weit verbreitete Bluthochdruck, aber auch hohe Cholesterin-, Blutfett- und

Blutzuckerwerte, schlechter Schlaf, ständige Müdigkeit und eine geringe Leistungsfähigkeit.

Raus aus der Stressfalle

Diese Erkrankungen und Symptome spiegeln dabei das postulierte Wirkspektrum von Ashwagandha wider. Die Forschung hat sich daher besonders mit dem **Einfluss der Pflanze auf die hormonelle Balance, die HPA-Achse** und insbesondere auch auf die Auswirkungen auf den **Cortisolspiegel** beschäftigt.

In einer placebo-kontrollierten und doppelblinden Studie konnte sowohl die **angstlösende** als auch die **stressmindernde Wirkung** von Ashwagandha-Extrakt bestätigt werden. In einer weiteren Untersuchung an älteren Probanden (65 – 80 Jahre) konnte zudem eine gesteigerte Lebensqualität und geistige Wachsamkeit nach Gabe von Ashwagandha nachgewiesen werden.

Im Hinblick auf die HPA (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-) Achse und dem Cortisol-Spiegel existieren bereits ebenfalls einige Forschungsergebnisse.

Und tatsächlich **korrelierten in mehreren Studien die subjektiven Bewertungen über die stressmindernde Wirkung mit einer signifikanten Abnahme des Stresshormons im Blutspiegel**. In einer placebo-kontrollierten, doppelblinden Studie von 2019 erhielten Probanden im Alter von 18 – 65 Jahren über 60 Tage 240 mg Ashwagandha täglich. Mit dieser im Vergleich zu anderen Studien niedrigen Ashwagandha-Tagesdosis konnte dennoch eine signifikante Reduktion des Cortisol-Spiegels um 23 % erzielt werden.

Körperlich & geistig fit

In der traditionellen ayurvedischen Heilkunde wurde und wird Ashwagandha zudem besonders für seine steigernde Wirkung auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit geschätzt. Diese konnte in mehreren Studien bereits demonstriert werden. Im Vergleich zu einer Placebogruppe ging Krafttraining mit Ashwagandha bei jungen, untrainierten Probanden mit einem deutlich stärkeren Zuwachs an Kraft und Muskelmasse, einer geringeren Schädigung der Muskulatur, sowie einer stärkeren Verringerung des Körperfettanteils einher.

Als möglichen Mechanismus für die kräftigende Wirkung von Ashwagandha kommt hier wieder der regulierende Einfluss auf die Ausschüttung von Cortisol ins Spiel. Die Forscher gehen davon aus, dass sich **der geringere Cortisolspiegel positiv auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit auswirkt**. Nach dem Motto, in der Ruhe liegt die Kraft.

Forschung & alte Heilkunst

Die Forscher scheinen sich einig zu sein, dass die Adaptogene der Ashwagandha-Pflanze in eine direkte Interaktion mit den GRs (als den Rezeptoren für Cortisol im Gehirn) gehen, diese genauer gesagt besetzen und dadurch hemmend auf die Cortisol-Ausschüttung in der Stressreaktion wirken.

Die Wirkstoffe von Ashwagandha könnten uns demnach aus der „festgefahrenen“ Stressreaktion wieder rausholen. Mit diesem Wissen scheint die Wunderknolle nicht mehr ganz so unglaublich. Fantastisch in ihrer Wirkung bleibt sie aber umso mehr. Sicher wird es noch weitere Forschungsarbeit auf diesem Gebiet geben. Wir dürfen gespannt bleiben.

Falls Sie Fragen zur Einnahme von Ashwagandha und zu dessen Qualitätsmerkmalen haben, so stehen wir Ihnen in der equalance Naturheilpraxis gerne zur Verfügung.

Literatur / Quellen

- Mishra LC, Singh BB, Dagenais S.: Scientific basis for the therapeutic use of *Withania somnifera* (ashwagandha): a review. *Altern Med Rev.* 2000 Aug;5(4):334-46.
- Lena Völz, UNIQSANA, 2020.

Dr. Andreas Wies (HP), equalance Naturheilpraxis, München 2021.