

Barbara Simonsohn

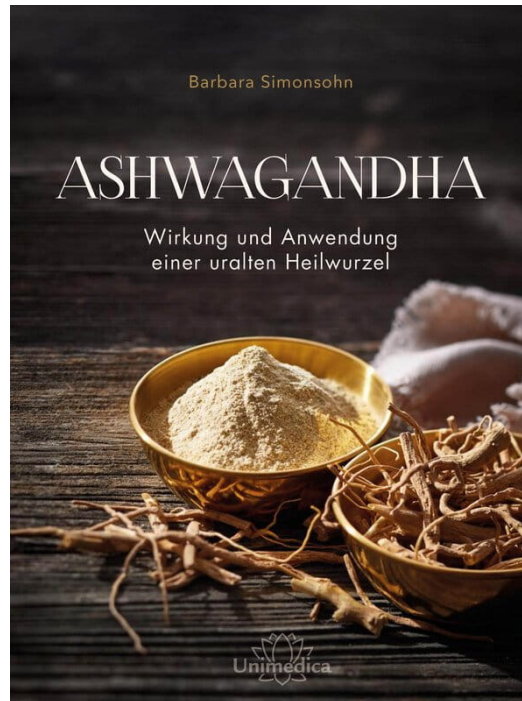
Ashwagandha

Leseprobe

[Ashwagandha](#)

von [Barbara Simonsohn](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

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

Ashwagandha für Ihre Gesundheit	46
Ashwagandha gegen Stress	46
Mit Ashwagandha Ängste überwinden	55
Ashwagandha zur Förderung der kognitiven Funktionen .	58
Alzheimer, Demenz und andere chronische Nervenerkrankungen	59
Das Potenzial von Ashwagandha bei 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 Herz-Kreislauf-Erkrankungen	79
Ashwagandha bei Diabetes	84
Ashwagandha bei Schilddrüsenproblemen	86
Ashwagandha bei Arthritis und anderen entzündlichen Krankheiten	93
Ashwagandha in Krebsprophylaxe und Krebstherapie . .	95
Ashwagandha für Männer	100
Ashwagandha für Frauen	104
Ashwagandha für eine schöne Haut	107
Heilwirkungen von A BIS Z	110
Ashwagandha: Rezepte und Dosierung	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
 Erfahrungsberichte	 145
Anerkennung und Sicherheit	148
Ashwagandha – eine größere Perspektive für die Zukunft?	152
Eine Anmerkung zum Schluss	154
 Zur Autorin	 155
Literaturverzeichnis	157
Bildnachweis	158
Anmerkungen	159



WISSENSWERTES ÜBER ASHWAGANDHA

Verbreitung

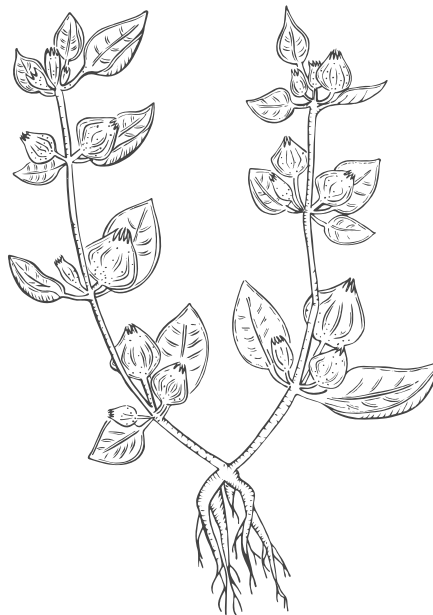
Der lateinische Name von Ashwagandha ist *Withania somnifera*, was auf die Inhaltsstoffe der Withanolide hinweist und auf die schlaffördernde Wirkung der Pflanze. Andere Namen sind Indischer Ginseng oder Indische Winter-Kirsche. Tatsächlich haben die Hauptwirkstoffe in Ashwagandha eine ähnliche Wirkung 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.¹⁷ 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.¹⁸ Die Bundesstaaten Bajasthan, Rajputana, Punjab, Uttar Pradesh, Jammu, Mumbai und Manasa sind die Hotspots des Ashwagandha-Anbaus.¹⁹



Botanik

Von den 23 *Withania*-Arten aus der Familie der Nachtschattengewächse hat nur *Withania somnifera* eine medizinische Bedeutung.²⁰ *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.²¹



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.²² 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.²³ Über die Anwendung von Ashwagandha in der Ayurveda-Lehre finden Sie ein eigenes Kapitel.

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

Ashwagandha für Ihre Gesundheit	46
Ashwagandha gegen Stress	46
Mit Ashwagandha Ängste überwinden	55
Ashwagandha zur Förderung der kognitiven Funktionen .	58
Alzheimer, Demenz und andere chronische Nervenerkrankungen	59
Das Potenzial von Ashwagandha bei 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 Herz-Kreislauf-Erkrankungen	79
Ashwagandha bei Diabetes	84
Ashwagandha bei Schilddrüsenproblemen	86
Ashwagandha bei Arthritis und anderen entzündlichen Krankheiten	93
Ashwagandha in Krebsprophylaxe und Krebstherapie . .	95
Ashwagandha für Männer	100
Ashwagandha für Frauen	104
Ashwagandha für eine schöne Haut	107
Heilwirkungen von A BIS Z	110
Ashwagandha: Rezepte und Dosierung	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
 Erfahrungsberichte	 145
Anerkennung und Sicherheit	148
Ashwagandha – eine größere Perspektive für die Zukunft?	152
Eine Anmerkung zum Schluss	154
 Zur Autorin	 155
Literaturverzeichnis	157
Bildnachweis	158
Anmerkungen	159



WISSENSWERTES ÜBER ASHWAGANDHA

Verbreitung

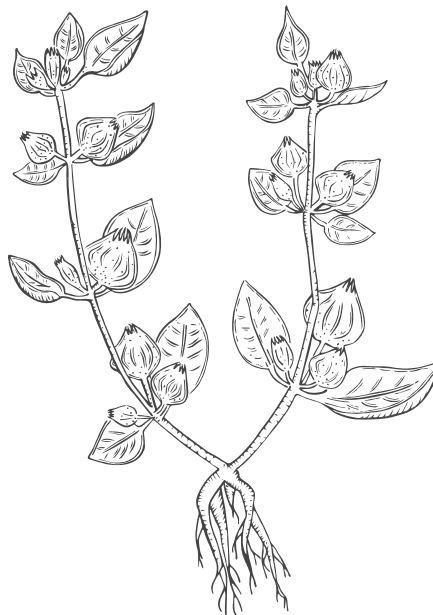
Der lateinische Name von Ashwagandha ist *Withania somnifera*, was auf die Inhaltsstoffe der Withanolide hinweist und auf die schlaffördernde Wirkung der Pflanze. Andere Namen sind Indischer Ginseng oder Indische Winter-Kirsche. Tatsächlich haben die Hauptwirkstoffe in Ashwagandha eine ähnliche Wirkung 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.¹⁷ 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.¹⁸ Die Bundesstaaten Bajasthan, Rajputana, Punjab, Uttar Pradesh, Jammu, Mumbai und Manasa sind die Hotspots des Ashwagandha-Anbaus.¹⁹



Botanik

Von den 23 *Withania*-Arten aus der Familie der Nachtschattengewächse hat nur *Withania somnifera* eine medizinische Bedeutung.²⁰ *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.²¹



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.²² 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.²³ Über die Anwendung von Ashwagandha in der Ayurveda-Lehre finden Sie ein eigenes Kapitel.

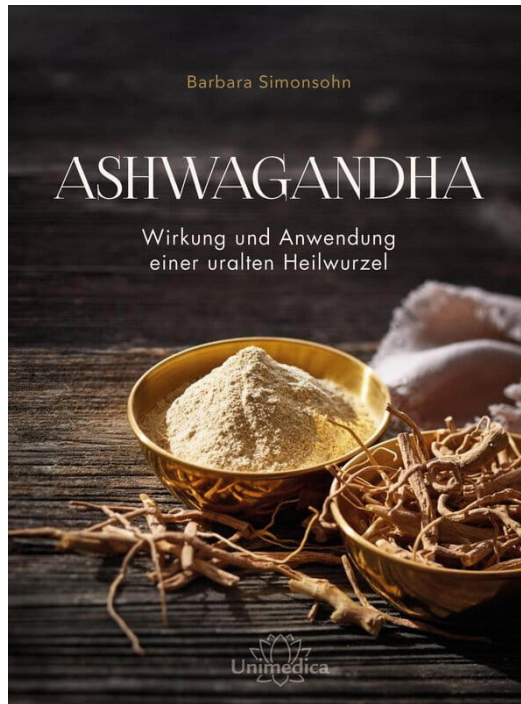
Barbara Simonsohn

Ashwagandha

Wirkung und Anwendung einer uralten Heilwurzel

150 Seiten, kart.
erscheint 2024

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de