Barbara Simonsohn

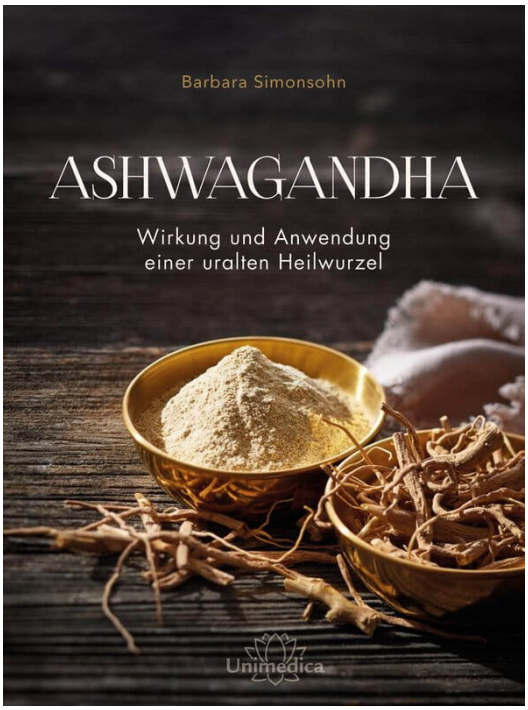
Ashwagandha

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

Unimedica

Barbara Simonsohn

ASHWAGANDHA

Wirkung und Anwendung einer uralten Heilwurzel

Unimedica

2024_04_24_Simonsohn, Ashwagandha_BB_EW.indd 3 29.04.2024 16:09:13

INHALT

Einleitung 9

Ashwagandha – ein Adaptogen für unsere Zeit 12

Der Hintergrund: chronischer Stress und Stimulanzien . 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

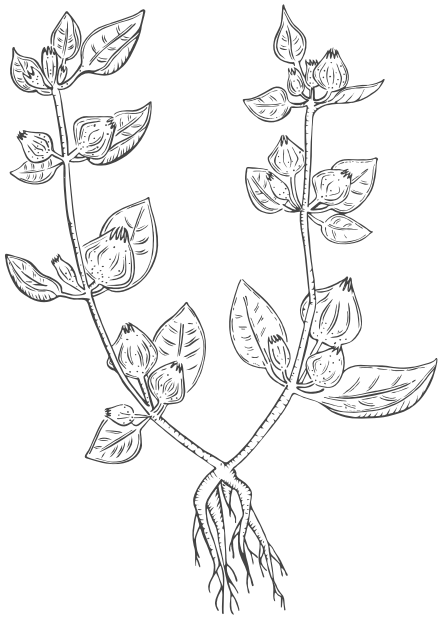
Der lateinische Name von Ashwagandha ist *Withania somnifera*, was auf die Inhaltsstoffe der Withanolide hinweist und auf die schlaffördernde Wirkung der Pflanze. Andere Namen sind Indischer Ginseng oder Indische Winter-Kirsche. Tatsächlich haben die Hauptwirkstoffe in Ashwagandha eine ähnliche Wirkung 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]

2024_04_24_Simonsohn, Ashwagandha_BB_EW.indd 23 29.04.2024 16:09:17

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]



2024_04_24_Simonsohn, Ashwagandha_BB_EW.indd 25 29.04.2024 16:09:25

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 II. 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 II dominiert Withanolid D. Beim Chemotyp III sind die Withanolide E und F dominierend.

2024_04_24_Simonsohn, Ashwagandha_BB_EW.indd 26 29.04.2024 16:09:26

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.

2024_04_24_Simonsohn, Ashwagandha_BB_EW.indd 27 29.04.2024 16:09:26

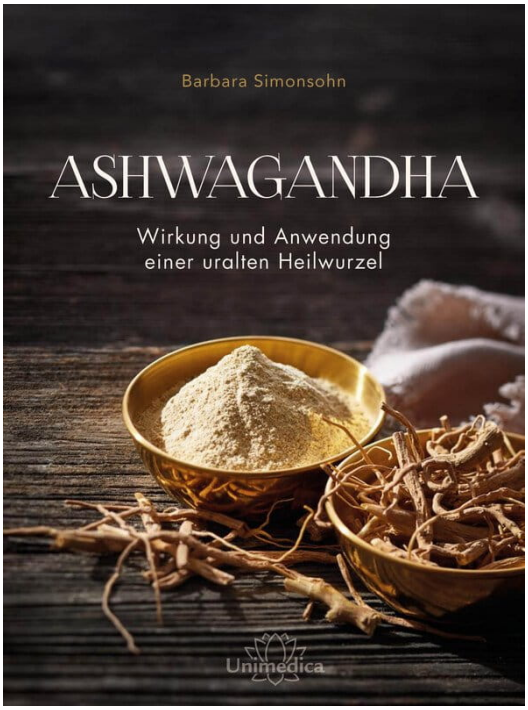
Barbara Simonsohn

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