

ASHWAGANDHA

MIT PFLANZENKRAFT GEGEN ANGST

Ashwagandha ist als Stressregulator und natürliche Schlafhilfe bekannt. Die Wurzel hilft aber auch Ängste zu lindern, deren Folgen auf den Körper eng mit Stress verbunden sind. Besonders hilfreich ist Ashwagandha für die hormonelle Situation der gestressten Frau. Denn die Wurzel schafft einen Ausgleich zwischen Schilddrüse, Eierstöcken und Nebenniere, drei Hormondrüsen, die als weibliches Hormondreieck bekannt sind.



Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Seit 3000 Jahren wird *Ashwagandha*, die auch als Schlafbeere bezeichnet wird, bereits eingesetzt. Wahrscheinlich geht die Anwendung der Wurzel aber noch länger zurück, in die Zeit vor den schriftlichen Aufzeichnungen. Ihr wichtigster Inhaltsstoff sind die Withanolide, eine Gruppe von über 300 natürlichen Steroiden, die hauptsächlich in Pflanzen der Familie der Nachtschattengewächse vorkommen.

BESETZT ANGST-REZEPTOREN

Diese Withanolide faszinieren, weil sie unter anderem angstlösend wirken, wahrscheinlich indem sie die Rezeptoren im Angstzentrum des Gehirns besetzen. Mehrere kontrollierte Studien am Menschen haben gezeigt, dass *Ashwagandha* die Symptome bei Stress- und Angststörungen sehr gut verringern kann. Stress und Angst hängen eng zusammen, da beide ähnliche körperliche Reaktionen hervorrufen, die den Körper auf eine vermeintliche Bedrohung vorbereiten, indem sie Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausschütten. Während akuter Stress kurzfristig dabei hilft, mehr zu leisten und zu fokussieren, kann chronischer, langanhaltender Stress Angststörungen und Panikattacken auslösen, besonders wenn er mit negativen Gefühlen und Überforderung verbunden ist.

HILFT STRESS ZU BEWÄLTIGEN

Als besonders wirksames Adaptogen, so nennt man pflanzliche Stressanpassungshilfen, reguliert *Ashwagandha* die Produktion von Cortisol. Dadurch verbessert es die Stressbewältigung und erhöht die

Stressresilienz – so bezeichnet man die psychische Widerstandsfähigkeit, mit deren Hilfe man Belastungen und Krisen bewältigen kann, ohne dauerhafte psychische Schäden davonzutragen. Es ist die Fähigkeit, psychisch stabil und ruhig zu bleiben, sich von Stresssituationen gut zu erholen, einen klaren Kopf zu bewahren und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen. Das alles fördert also *Ashwagandha*, indem es die sich selbst aufputschende Stressaktivierung hemmt, zu der es kommt, wenn die Nebennieren immer mehr Cortisol ausschütten und der Stress chronisch wird.

Ashwagandha reguliert die Produktion von Cortisol. Dadurch verbessert es die Stressbewältigung und erhöht die Stressresilienz.

STRESS BELASTET HORMONSITUATION

Dadurch hat *Ashwagandha* auch eine ausgleichende Wirkung auf das Zusammenspiel von Schilddrüse, Hypophyse/Eierstöcken und Nebennieren. Tatsächlich greift *Ashwagandha* besonders positiv in die Hormonsituation der Frau ein und wirkt sich insbesondere bei Frauen günstig aus, die Probleme mit Stress, ihrem Zyklus, ihrer Libido und ihrer Schilddrüsenfunktion haben. Stress führt zu einer erhöhten Cortisol- und Adrenalin-Ausschüttung, wodurch die Schilddrüsenhormone reduziert werden,

der Eisprung unterdrückt und Hitzewallungen in den Wechseljahren verstärkt werden. Daraus resultieren häufig Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und erhöhte Krankheitsanfälligkeit etwa für Autoimmunerkrankungen, Allergien und virale Erkrankungen.

ASHWAGANDHA DURCH BRICHT DEN STRESS

Die Wurzel sorgt dafür, dass Stress nicht chronisch wird. Sie schont die Nebennieren durch Cortisol-Reduktion, reduziert den TSH-Wert, erhöht aber die freien, aktiven Hormone T3 und T4. Dadurch bietet *Ashwagandha* eine sanfte Unterstützung bei latenter Schilddrüsen-Unterfunktion, aber auch in der Behandlung von Hashimoto-Thyreoiditis. Aktuelle Studien zeigen, dass *Ashwagandha* infolge dieser Zusammenhänge auch eine positive Wirkung auf den Zyklus und die Libido haben kann.

VERBESSERT DEN SCHLAF

Durch ihre beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem verbessert *Ashwagandha* die Schlafqualität, verkürzt die Einschlafzeit und verlängert die Schlafdauer. Darum ist die Pflanze ein wichtiges Mittel zur Regeneration, da dafür guter Schlaf essentiell ist. Zusätzlich wirkt *Ashwagandha* stimmungsaufhellend, ausgleichend auf Emotionen und dopaminfördernd. Sie unterstützt die kognitive Funktion und wirkt nervenschützend, indem sie die Bildung neuer Nervenzellen fördert und Synapsen stabilisiert. Man nimmt *Ashwagandha* am besten zum Abendessen ein. Leider gibt es immer wieder auch Menschen, die *Ashwagandha* nicht vertragen, mit Übelkeit reagieren und darauf verzichten müssen.