

# Whitania somnifera zur Unterstützung des Nervensystems

---



Bezugsquelle:

Whitannia Kapseln 500mg von  
der Bergapotheke Zürich  
(Tel.Nr. 044 241 10 50)

Die Withania Somnifera wird in Indien seit Jahrhunderten in der ayurvedischen Heilkunde eingesetzt.

Die Withania ist eine kleine strauchartige Pflanze, wobei die Ashwagandha Erzeugnisse aus den Wurzeln und Blättern der Withania Somnifera hergestellt werden. Die Samen und Knospen werden ebenfalls verwertet. Jeder ihrer Teile hat eine andere heilende Wirkung, und muss anders verarbeitet werden, damit die bestmögliche Verwertbarkeit der Wirkstoffe erzielt wird.

Die Wurzeln der Ashwagandha haben eine **positive Wirkung auf das Nervensystem**, weshalb sie eine große Hilfe bei Stress, Schlaflosigkeit, Depressionen und sonstigen mentalen Störungen sind. Zudem stärkt das Extrakt dieser Pflanze das Immunsystem, verfügt über antibakterielle Eigenschaften und wird als Aphrodisiakum erachtet. Sie beinhaltet Stoffe, welche das Wachstum von Krebszellen hindern. Die Untersuchung der Pflanze in Hinblick auf diesen Aspekt wurde von einem japanisch-indischen Ärzteteam durchgeführt und die Ergebnisse wurden 2006 in der Fachzeitschrift für Molekulare Krebs-Heilkunde veröffentlicht.

Die Ashwagandha ist ein Adaptogen, welches den physischen und psychischen Stress lindert, während es das Immunsystem stärkt.

## **Ayurvedische Heilpflanzen**

Die ayurvedische Medizin bezeichnet eine Klasse der Pflanzen als Medhya und Medhya Rasaya Pflanzen. Alle Medhya und Medhya Rasayana Arzneimittel werden als Nahrung mit Heilwirkung betrachtet, vor allem als **Nervennahrung**. Sie werden

Medhya genannt, weil sie dem Medha, das heißt, dem Intellekt zugute kommen.

Alle dieser Heilpflanzen haben neben ihrer nootropischen Wirkung (verbessern den Stoffwechsel) zusätzlich in verschiedenem Maße angstlösende Eigenschaften. Die Rasayana-Wirkung lindert nebst anderen Eigenschaften den Stress, verbessert das Erinnerungsvermögen und die kognitiven Kräfte.

Unter der Kategorie der häufig verwendeten Medhya Pflanzen findet sich auch die Withania Somnifera, woraus sich ergibt, dass sie über all die oben genannten positiven Eigenschaften verfügt.

Laut neuer klinischer und Labor-Studien verfügen die Pflanzen dieser Kategorie – also auch die Withania – über nootrope und Anti-Stress-Wirkungen mit hohem Sicherheitsfaktor.

Zusammengefasst sind die wichtigsten **Vorteile der Ashwagandha für Menschen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, dass sie das Nervensystem stärkt, die psychische und physische Widerstandskraft gegenüber Stress erhöht, die Nervenzellen nährt und ihre Funktion verbessert.** Aber sie verfügt darüber hinaus über noch zahlreiche weitere für die Gesundheit positive Eigenschaften. In der indischen Heilkunde wird sie seit über tausend Jahren erfolgreich – ohne Nebenwirkungen – zu Heilzwecken eingesetzt, und selbst moderne Untersuchungen haben ihre positive Wirkung bewiesen.

### **Gehalt an Withanoliden wesentlich**

Wie bereits erwähnt, sind nach heutigem Wissenstand für die Wirkung von Withania somnifera (Ashwagandha) vor allem Inhaltsstoffe aus der Gruppe der Withanole, insbesondere Withaferin A.

Hochwertige Withania-Extrakte sind auf einen Gehalt von 2,5% Withanole standardisiert. Durch die Angabe des Gehaltes an Withanoldien werden die Präparate untereinander erst vergleichbar. Fehlen die entsprechenden Angaben bei einem Produkt, so kann von einem geringen Gehalt an Wirkstoffen und oft auch einer fragwürdigen Qualität des Produktes ausgegangen werden.

### **Dosierung von Withania somnifera (Ashwagandha)**

Die Wirkung von Withania somnifera (Ashwagandha) wird also vom Gehalt an Withanoliden bestimmt. Daher ist auch klar, dass die wirksame Tagesdosis von der Qualität des verwendeten Extraktes abhängt.

Für einen hochwertigen Withania-Extrakt mit 2,5% Withanoliden liegt die Dosisempfehlung bei ca. 300 mg pro Tag. Das entspricht im Fall unseres Stressless-Mischpräparats 2 Kapseln.

Die angegebene Menge bezieht sich auf die Einnahme über einen längeren

Zeitraum. Typischerweise wird *Withania somnifera* über mehrere Monaten durchgehend eingenommen, da *Withania somnifera* zur Entfaltung seiner vollen Wirkung einige Zeit benötigt. Rechnen Sie bei der Einnahme des Präparats deshalb mit einer Anlaufzeit von ein bis zwei Wochen, bis Sie von der Wirkung in vollem Umfang profitieren.

Die genannten Werte für die Dosierung von *Withania somnifera* (Ashwagandha) sind aus der Erfahrung abgeleitete Cirka-Werte. Bei Bedarf kann die Dosierung auch deutlich erhöht werden, sofern der Extrakt gut vertragen wird. So kann etwa bei überdurchschnittlichem Körpergewicht eine entsprechend angepasste Dosierung notwendig sein.

### **Optimale Einnahme von *Withania somnifera* (Ashwagandha)**

Am besten wird *Withania somnifera* auf nüchternen Magen am Morgen eingenommen. Nüchtern erfolgt die Aufnahme der Wirkstoffe von *Withania somnifera* am vollständigsten.

### **Nebenwirkungen von *Withania somnifera* (Ashwagandha)**

Bei Einnahme üblicher Mengen sind keine Nebenwirkungen von *Withania somnifera* bekannt.

### **Fazit**

Dosierung und Wirkung von *Withania somnifera* (Ashwagandha) hängen von der Qualität des verwendeten Extraktes ab. Bei Dosierungen innerhalb der angegebenen Grenzen ist mit keinen Nebenwirkungen zu rechnen.