



Dieser Artikel ist ein Gastbeitrag von Wolfgang Spieß. [veröff. 01.12.2020]

---

# Ashwagandha – ein natürlicher Helfer bei Stress, Angstzuständen und Schlafproblemen

Stress ist eine aus evolutionärer Sicht sinnvolle und natürliche Reaktion auf eine potenziell heikle Situation. In der modernen Gesellschaft haben sich die Gründe für Stress etwas geändert. Für viele Menschen gehören Stress und innere Unruhe zum Alltag. Manchmal ist es schwierig alles unter einen Hut zu bekommen: Haushalt, Familie, Arbeit, Freizeit... Das kann an den Nerven zerrn! Um dem wachsenden Stresslevel etwas entgegenzusetzen zu können, beschäftigen sich Forscher mit alternativen Lösungen für ein Leben ohne Stress und Angst.

## Stress aus biologischer Sicht erklärt

Aus der Perspektive der biologischen und genetischen Entwicklung werden Stress und Angst als Abwehrmechanismen bezeichnet, die bei der Reaktion auf eine prekäre Situation helfen. Eine Stressreaktion ist ein gut entwickeltes und ausgeprägtes physiologisches und neurologisches Phänomen, das unter bestimmten Bedingungen lebenswichtig wird. Solche Reaktionen sind für das Überleben eines Individuums während eines kritischen Zustands unerlässlich.

Stress kann jedoch auch schädlich wirken. Eine anhaltende Stressreaktion auf umweltbedingte und soziale Einflüsse kann die Entwicklung komplizierter Gesundheitsprobleme begünstigen. Dazu können Bluthochdruck, Depressionen und Panikattacken, Gedächtnis- und Kognitionsstörungen, Verdauungsprobleme, Erschöpfungssyndrom oder auch Autoimmunerkrankungen zählen.

## Chronischer Stress kann nachhaltige Folgen haben

Stress kann entweder akut oder chronisch sein. Akuter Stress führt zu vorübergehenden physiologischen Veränderungen. Diese sind umkehrbar, wenn rechtzeitig die richtige Behandlung erfolgt oder das Stresslevel entsprechend reduziert wird. So kann die Homöostase (Gleichgewichtszustand der physiologischen Körperfunktionen) innerhalb eines kurzen Zeitraums wiederhergestellt werden. Andererseits können chronischer beziehungsweise lang anhaltender Stress irreversible Gesundheitsprobleme mit schwerwiegenden Gesundheitsschäden hervorrufen. Aus chronischem Stress können beispielsweise Zwangsstörungen (OCD), generalisierte Angststörungen (GAD), schwere kardiovaskuläre Probleme, Bluthochdruck, endokrinologische Probleme oder viszerale Adipositas entstehen.

In der modernen Medizin gibt es zahlreiche Medikamente, die zur Behandlung bei anhaltendem Stress und Angstzuständen eingesetzt werden. Studien und Berichte deuten jedoch darauf hin, dass ebendiese Medikamente aufgrund des veränderten und angepassten Verhaltens der Versuchspersonen häufig zu einer Abhängigkeit führen.

Stress ist mit einer veränderten hormonellen Sekretion von Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin verbunden. Es ist bekannt, dass chronischer Stress den normalen Schlaf-Wach-Zyklus beeinflusst. Das liegt an einem veränderten zirkadianen Cortisolspiegel.

## Innere Anspannung und schlechter Schlaf

Stress, innere Anspannung und Angstzustände haben einen negativen Einfluss auf unser Schlafverhalten, das Immunsystem sowie die Verdauung.

Viele Menschen kommen schlecht zur Ruhe und leiden unter Schlaflosigkeit, wenn sie gestresst und angespannt sind. Das hat negative Folgen für die Gesundheit. Während der Nachtruhe regeneriert sich der Körper und baut neue Kraftreserven auf. Daher stammt auch das Sprichwort: „Schlaf ist oft die beste Medizin“. Schlaf stärkt die Abwehrkräfte und unterstützt das Immunsystem sowie den Körper im alltäglichen Kampf gegen Infektionen.

Während des Schlafs sind unsere T-Zellen aktiv, die infizierte Zellen suchen und abtöten. Schlafentzug dagegen vermindert die Aktivität der T-Zellen. In einigen Studien haben Probanden Erkältungsviren bekommen. Die Studien haben einen Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und der Entwicklung einer Erkältung festgestellt. Offen ist allerdings, ob der Zusammenhang zwischen Erkältung und Schlaf ursächlich ist. So könnten Probanden, die im Alltag weniger schlafen, einfach mehr gestresst sein. Möglicherweise verursacht also der Stress das erhöhte Krankheitsrisiko.

Eine klare Erkenntnis gibt es dennoch: Je besser wir schlafen, umso effizienter kann unser Immunsystem arbeiten!

## **Adaptogene - Hilfe aus der ayurvedischen Medizin**

Die traditionelle ayurvedische Medizin hat eine bemerkenswerte Lösung für solche lebensstilbedingten biologischen und psychologischen Zustände: Adaptogene. Das sind Kräuter, die die Reaktionen auf Stress verbessern und dem Körper bei der Anpassung an herausfordernde Situationen helfen. Adaptogene können physiologische Prozesse in Zeiten erhöhten Stress normalisieren. Sie haben eine stress-protective Wirkung, indem sie die Homöostase über mehrere Wirkungsmechanismen regulieren. Außerdem kontrollieren die Adaptogene die Mediatoren der Stressantwort wie beispielsweise Hitzeschockproteine, stress-aktivierte c-Jun N-terminale Proteinkinase (JNK-1), Cortisol und Stickstoffmonoxid. Sie wirken dabei stimulierend ohne Körperfunktionen zu beeinflussen, daher entsteht keine Abhängigkeit.

In der traditionellen Ayurveda und der Unani-Medizin werden die Wurzeln des Ashwagandha bereits lange als Adaptogen verwendet. Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) gehört zur Pflanzenfamilie der Solanaceae. Die Aufrechterhaltung des allgemeinen Wohlbefindens und die Verbesserung der Vitalität sind die Hauptvorteile dieser "Rasayana". Adaptogene wie Ashwagandha helfen auch gegen Müdigkeit. Klinische Studien belegen das alte Wissen aus der Antike und der Ayurveda: Ashwagandha ist ein gut verträgliches Mittel, wenn es nach der empfohlenen Dosierung eingenommen wird.

Pharmakologische Studien belegen, dass Ashwagandha ein Mehrzweckkraut ist und beispielsweise entzündungshemmende, neuroprotektive, adaptogene, gedächtnisverbessernde sowie schlaffördernde Eigenschaften hat. Eine an Mäusen mit den wässrigen Suspensionen der pulverisierten Ashwagandha-Wurzel durchgeführte Studie zeigte außerdem eine Anti-Stress-Aktivität. Auch bei Menschen verbessert Ashwagandha-Wurzelextrakt Berichten zufolge das geistige Wohlbefinden, das Essverhalten und reduziert Stress durch seine anpassungsfördernden Eigenschaften zusammen mit der Aufrechterhaltung des normalen endokrinologischen Gleichgewichts.

In Ashwagandha finden sich neben Alkaloiden und Anaferin auch Cuscohygrin, Nicotin, Tropin sowie Withasomnin und Withanolide. Meist wird ein Extrakt aus der Wurzel gewonnen. Der standardisierte Extrakt KSM-66 R enthält die perfekte Mischung der Wirkstoffe der Ashwagandha-Wurzel.

## **Wie wirkt Ashwagandha bei Stress?**

Sind wir gestresst schüttet der Körper vermehrt das Stresshormon Cortisol aus. Es wird ins Blut abgegeben und regt dort den Stoffwechsel an. Mittlerweile gibt es verschiedene Studien, die anhand des Serum-Cortisol-Spiegels die Wirkung von Ashwagandha auf Stress untersucht haben. Bei Einnahme von Ashwagandha kam es zu einer signifikanten Abnahme des Serum-Cortisol-Spiegels und zu einer signifikanten Reduktion des Stressniveaus. Ashwagandha besitzt also eine Antistress-Wirkung.

## Der Einfluss von Ashwaganda auf die Schlafqualität

Wie oben dargestellt hat die Schlafqualität stets einen Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand. Schlafmangel kann erwiesenermaßen zu verschiedenen Krankheitsbildern führen. Stress und Angstzustände stehen immer im Zusammenhang mit einer sinkenden Schlafqualität. Dies ist ein Kreislauf, denn besserer Schlaf hilft beim Abbau von Stress und Ängsten, während schlechter Schlaf deren Entstehung begünstigt.

Ashwagandha, auch Schlafbeere genannt, hat hierfür mehrere hilfreiche positive Eigenschaften: es wirkt beruhigend auf das Nervensystem, hilft entspannter zu sein und besser zu schlafen. Es hat auch einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität. Bei Einnahme von Ashwagandha wurde die Schlafqualität verbessert.

## Fazit: Das hilft bei der Stressbewältigung und Schlafproblemen

Entspannung und guter Schlaf hängen eng zusammen und bedingen sich gegenseitig. Beide haben einen großen Einfluss auf das Immunsystem, das gerade in der dunklen Jahreszeit besonders gefordert wird. Daher wird die Verbesserung eines Aspekts wahrscheinlich auch den anderen positiv beeinflussen. Nehmen Sie sich aktiv Zeit für Entspannung und versuchen Sie folgende Methoden:

- lockern Sie Ihren Körper durch Dehnübungen und sanfte Bewegung
- schaffen Sie sich eine entspannende Schlaf-Umgebung
- üben Sie sich in Achtsamkeit und Dankbarkeit
- freuen Sie sich über Erfolge und lachen Sie möglichst viel
- machen Sie Atemübungen
- unterstützen Sie Ihren Körper mit pflanzlichen Mitteln und Extrakten wie dem Adaptogen Ashwagandha

Der Ashwagandha-Extrakt kann eine Ergänzung zur Stress-Bewältigung sein. Auch bei Angstzuständen kann es hilfreich sein, auf die ayurvedische Heilpflanze zurückzugreifen. Allerdings werden dafür Dosen von 600 mg pro Tag benötigt. Der Einfluss auf das Stressniveau und die Schlafqualität kann schon ab einer Einnahme von 250 mg pro Tag erreicht werden.

Abschließend kann gesagt werden, dass Ashwagandha das Stressniveau und den Cortisol-Spiegel senkt, die Schlafqualität und Lebensqualität verbessert und in höheren Dosen auch Angstzustände reduziert.

---

**Ashwagandha-Produkte finden Sie z.B. bei unserem Marktplatz-Partner [Quintessence!](#)**

---

## Literatur:

Die Informationen über die Wirkung und den möglichen Einsatzbereich von Ashwagandha stammen aus dieser Studie (EN):

[Salve, J., Pate, S., Debnath, K., & Langade, D. \(2019\). Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study. Cureus. doi:10.7759/cureus.6466](#)