

König der ayurvedischen Kräuter

Was ist das Geheimnis, das bestimmte Pflanzen resistenter und anpassungsfähiger an die raue Natur macht? Was zeichnet Pflanzen wie **Ashwagandha** aus? Wofür können wir sie einsetzen? Und wie genau können wir davon profitieren?

Wer auf der Suche nach Inhaltsstoffen ist, die unsere Resilienz, sprich unsere Widerstandskraft stärken, wird auch wieder im Ayurveda fündig. Was trägt dazu bei, dass wir uns bei Stress resistenter fühlen? Welche Dinge können wir tun oder zu uns nehmen, dass wir unsere innere Balance stärken? Wie schaffen wir es, uns immer wieder an äußere Umstände oder Veränderungen neu anzupassen? Es gibt bestimmte Pflanzen, die sogenannte Adaptogene in sich tragen. Dabei handelt es sich um Stoffe, die fördern, dass wir uns besser an gewisse Situationen anpassen können. Welche adaptogene Pflanzen gibt es? Was bedeutet adaptogen überhaupt?

Adaptogene Pflanzen Ursprünglich eingeführt wurde der Begriff Adaptogen bereits 1947 von dem Arzt N.V. Lazarev. Er wollte damit Substanzen bezeichnen, die in Stresszuständen einen regulierenden Einfluss auf den Körper haben. Die Bezeichnung leitet sich von dem lateinischen Wort *adaptare* ab und bedeutet übersetzt anpassen. *Adaptogene* Pflanzen sind Heilpflanzen, die dabei helfen, die Anpassungsfähigkeit des Körpers gegenüber Stress zu steigern. Mit ihnen hält die

Natur eine besondere Gruppe innerhalb der Heilpflanzen bereit. Bereits seit Jahrtausenden kommen Adaptogene im Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin aufgrund ihrer vielfältigen Wirkungen zum Einsatz. Am bekanntesten sind Rosenwurz und Ginseng, gefolgt von Ashwagandha, Reishi und Chaga. Während Ginseng auch bei uns in den westlichen Ländern schon lange bekannt ist, ziehen Rosenwurz und Ashwagandha jetzt nach. Sie begegnen uns immer häufiger in den verschiedensten Arznei- oder Nahrungsergänzungsmitteln in der Apotheke.

Ashwagandha Die Schlafbeere, auch Winterkirsche genannt, gehört zu den Nachtschattengewächsen (*Solanaceae*). Ihr lateinischer Name ist *Withania somnifera*. *Withan* bedeutet Wissenschaftler und *somnifera* schlaffördernd. So verrät uns der Name bereits einiges über die Wirkung. Die Pflanze ist vor allem in Westindien verbreitet. In der Regel wird die Wurzel, manchmal auch die Wurzelrinde verwendet. Wo hingegen die Samen giftig sind. In hohen Dosen können die Blätter und Wurzeln sogar Wahrnehmungsstörungen verursachen. So gilt wie häufig in der Pharmazie auch hier, die Dosis macht das Gift. Direkt übersetzt be-

deutet Ashwagandha „der Geruch des Pferdes“, da die Wurzel genau so riecht. Sie verkörpert aber auch die Kraft und Vitalität eines Pferdes. Die ayurvedischen Eigenschaften der Heilpflanze sind leicht und ölig. Der Geschmack ist bitter, herb und süß. Die Verdauungswirkung ist süß. Die energetisierende Wirkung ist erhitzen, sodass wir demnach Vata und Kapha senken, sprich harmonisieren können.

Die Wirkung Das Anwendungsgebiet ähnelt der Ginsengwurzel. Daher wird sie oft auch als „indischer Ginseng“ bezeichnet. Im Ayurveda ist sie bereits seit tausenden von Jahren bekannt und wird erfolgreich in verschiedenen Gebieten eingesetzt. Sie wird den adaptogenen Pflanzen zugeordnet, da sie unter anderem den Organismus schützt, harmonisiert und kräftigt. Man sagt der Pflanze auch nach, dass sie die körperliche Fitness verbessert und den Alterungsprozess verlangsamt. Aufgrund ihrer entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften wird sie auch gerne bei chronischen Entzündungen, wie rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Sie wirkt sehr nährend und beruhigend auf das Nervensystem und klärt den Geist. Daher wird sie auch bei Depressionen, Ängsten, Nervosi-

tät, Stress sowie Überarbeitung verwendet. Aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung fördert sie einen tiefen Schlaf und wird inzwischen gezielt bei Schlafstörungen eingesetzt. Auch hier gibt es einige Produkte auf dem Markt. In der Kinderheilkunde setzt man es bei Unterentwicklung oder Schwächezuständen ein. Mit Ashwagandha steht uns ein gutes Mittel in der Rekonvaleszenz, der Zeit der Genesung und Kräftigung nach einer Erkrankung, zur Verfügung. Die Wurzel wirkt sich bei Mann und Frau harmonisierend auf das Hormonsystem aus und ist in diesem Gebiet vielseitig einsetzbar. Bereits im alten Indien wurde es schon als Aphrodisiakum für Männer geschätzt. Nur sollte Ashwagandha nicht in den ersten Schwangerschaftsmonaten oder bei Frühwehen eingesetzt werden, da es leicht abortiv wirken kann. Das heißt, zur Vorbereitung auf eine Schwangerschaft ist es geeignet, sollte aber mit dem Eintritt einer Schwangerschaft sofort abgesetzt werden.

Dosierung und Zubereitung

Wenn keine Kontraindikation vorliegt, können täglich zwischen 250 bis 1000 Milligramm (mg) eingesetzt werden. Im Ayurveda ist neben der Pflanze auch noch die Zubereitung, also wie wir etwas einnehmen, von großer Bedeutung. So nehmen wir zur allgemeinen Stärkung Ashwagandha mit Ghee (geklärter Butter) ein, Ashwagandha Gritha. Steht die angstlösende Wirkung im Vordergrund, sollte es als Ashwagandha Arishta (Kräuterlikör) eingenommen werden. Ganz allgemein wird es mit Milch eingenommen. Bei hoher Dosierung und langer Einnahme ist darauf zu achten, dass es, wenn es mit Milch oder Ghee eingenommen wird, nicht zu Krämpfen kommt. Äußerlich findet Ashwagandha auch Anwendung in Form von Pasten. Zur Vata-Reduktion verwendet man es sehr gerne als Massage-Öl unter dem Namen Ashwagandha Thaila (auf Sesamöl-Basis). Auf diese Weise unterstützt man die ohnehin schon



© wildpixel / iStock / Getty Images

sehr ausgleichende, beruhigende und stärkende Ayurveda-Ganzkörpermassage (Abhyanga) noch einmal umso mehr. Danach noch eine Tasse Ashwagandha-Tee und der Tag und die Nacht sind gerettet. Erwärmen Sie sich eine Tasse Milch, geben Sie etwas gemahlene Pfeffer hinzu und 250mg Ashwagandha-Pulver. Fertig!

Weitere Adaptogene Der Ginseng (lateinisch *Panax Ginseng*) gehört zur Familie der Araliengewächse (Araliaceae) und wird auch als echter koreanischer Ginseng bezeichnet. Hier liegt der Schwerpunkt, neben der allgemeinen Stärkung, auf der Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit, wie Konzentration und mentaler Aktivität. Ebenfalls gut geeignet für Diabetiker, um den Nüchtern-Blutzuckerspiegel zu senken. Und auch Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) aus der Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae) ist ein beeindruckendes Adaptogen mit über 140 aktiven Inhaltsstoffen. Die Pflanze ist in Skandinavien und Sibirien beheimatet und wird daher auch oft als arktische Wurzel bezeichnet. Unsere Adrenalin- und Cortisolspie-

gel werden gesenkt und so entspannt sich unser ganzes System. Es wirkt allerdings nur dann, wenn diese Hormonspiegel erhöht sind. Meist wird der Energiestoffwechsel verbessert und mehr ATP gebildet. Deshalb wird die letzte Einnahme gegen 15 Uhr empfohlen, um nicht aufgrund von zu viel Energie nicht schlafen zu können. Rosenwurz wirkt auch auf den Serotoninspiegel, sodass es eine stimmungsaufhellende Wirkung mit sich bringt.

Fazit Wenn es um Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht geht, stehen die genannten Heilpflanzen ganz hoch im Kurs. Sie können zwar nicht die Ursachen der Probleme beseitigen, aber sie können helfen, Krisen und anstrengende, herausfordernde Zeiten besser zu überstehen. Sie helfen oft auf mentaler und körperlicher Ebene, sodass wir gleichzeitig mehr Gelassenheit und Energie haben. ■

Stefanie Berhausen,
Apothekerin, Ayurveda-
Gesundheitsberaterin,
Meditations- und Yogalehrerin,
www.vedawelt.de