



5.5.2026 von Conny Galliker

Ashwagandha

Fördert die Konzentration und die Stressresilienz

Ashwagandha, eine Pflanze aus Indien, wird seit Jahrhunderten in der ayurvedischen Medizin eingesetzt. Sie ist auch als indischer Ginseng, Pferdewurzel oder Schlafbeere bekannt, obwohl die Beeren giftig sind. Als Nahrungsergänzungsmittel werden hauptsächlich die Wurzeln oder Blätter verwendet, wobei die Wurzeln im Vergleich zu den Blättern deutlich besser verträglich sind.

Unterstützung bei Stress und Belastung

Ashwagandha wird vor allem als Adaptogen eingesetzt. Adaptogene Stoffe verbessern die Anpassungsfähigkeit des Körpers an alltägliche Belastungen wie Prüfungsphasen, Stress bei der Arbeit oder psychisch anspruchsvolle Zeiten.

Wirkung auf Cortisol, Wohlbefinden und Schlaf

In Stresssituationen schüttet unser Körper Cortisol aus, ein Hormon, das viele positive Eigenschaften hat, etwa die Fähigkeit, unter Druck schnell und effizient zu reagieren. Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel kann jedoch zu Anspannung, Unruhe und einer Beeinträchtigung des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens führen. Ashwagandha kann dabei helfen, den Cortisolspiegel über längere Zeit zu senken. Außerdem kann es die Stressempfindung, die kognitive Leistungsfähigkeit und die Schlafqualität verbessern.

Anwendung im Alltag und in der Therapie

Daher wird Ashwagandha häufig vorbeugend vor Abschlussprüfungen, in allgemein stressigen Phasen oder auch vor Wettkämpfen eingenommen. Im therapeutischen Bereich findet es Anwendung bei Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und allgemeinen Erschöpfungszuständen.

