

Was hilft bei Dauer-Stress?

Bei andauerndem Stress fühlen wir uns schnell angespannt, überfordert, erschöpft, unkonzentriert, gereizt oder wir schlafen unruhig. Die Wissenschaft hat jetzt einen speziellen Pflanzenextrakt aus dem Ayurveda entdeckt, der dem Körper hilft, mit Stress besser umzugehen.

Stress ist in unserer heutigen Zeit allgegenwärtig. Viele Menschen fühlen sich davon beeinträchtigt. Im Reformhaus® gibt es seit kurzem einen Spezialextrakt, der auf natürliche Weise helfen kann. Er wirkt unterstützend in Zeiten mentaler und nervöser Anspannungen und trägt zu seelischem und körperlichem Wohlbefinden sowie emotionaler Balance bei – ohne Gewöhnungseffekt und ohne müde zu machen. Eine erste Wirkung ist schon nach 30 Tagen spürbar. Die Wirksamkeit wurde in mehreren klinischen Studien* nachgewiesen.

Ashwagandha reduziert
das Stresshormon Cortisol.

Wirkweise von Ashwagandha

Das Besondere am Ashwagandha Spezialextrakt: Er unterstützt den Körper dabei, sich leichter an Stresssituationen anzupassen und kann auf natürliche Weise Körperfunktionen normalisieren, die in Stressphasen aus dem Gleichgewicht geraten sind. So ist der Spezialextrakt beispielsweise in der Lage, nicht nur das Stresshormon Cortisol zu reduzieren, sondern auch die Aufmerksamkeit und Konzentration bei wichtigen kognitiven Prozessen zu verbessern. Gezeigt werden konnte außerdem, dass Ashwagandha das subjektive Stressempfinden positiv beeinflussen kann. Eingesetzt wurde dazu der Perceived-Stress-Scale-Test (PSS) von Cohen et al., der einer der am häufigsten verwendeten psychologischen Instrumente ist, um die persönliche Stresswahrnehmung zu ermitteln.

Die Auswertung des Fragebogens ergab, dass sich die Teilnehmer der Studie durch die Einnahme von Ashwagandha deutlich weniger gestresst fühlten. Positive Effekte stellten sich auch hier bereits nach 4-wöchiger Anwendung ein.

Besondere Pflanzenstoffe

Die Ashwagandha-Pflanze hat ihren Ursprung in Indien und ist eine Pflanzenart aus der Familie der Nachtschattengewächse. Die darin enthaltenen besonderen Pflanzenstoffe heißen Withanolidide und scheinen für die Wirksamkeit von Ashwagandha von zentraler Bedeutung zu sein. Wie so oft kommt es

allerdings auch hier auf die richtige Dosierung an. Die meisten klinischen Studien wurden mit einem Ashwagandha Wurzelextrakt (KSM-66) durchgeführt, der mind. 5 % Withanolidide enthält. Einen immer gleich hohen Gehalt an Withanoliden zu garantieren, das ist bei Ashwagandha in Pulverform al-

lerdings nur schwer möglich. Kapseln hingegen können auf eine Withanolid-Menge von mind. 5 % standardisiert werden. Anders als bei Pulver wird bei Kapseln auch der von Natur aus bittere Geschmack von Ashwagandha umgangen. Das macht die regelmäßige Anwendung wesentlich angenehmer.

Ashwagandha im Ayurveda

Ayurveda ist die weltweit älteste bekannte Lebens- und Gesundheitslehre und gilt als „Mutter der Medizin“. Die Wurzel der Ashwagandha-Pflanze wird hier schon seit Tausenden von Jahren eingesetzt, um bei chronischem Stress Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und die Belastungsfähigkeit zu verbessern. Denn auch wenn die Ursachen vielleicht noch andere waren – Stress war schon damals ein Thema. Bereits in den alten Ayurveda-Texten der Charaka-Samhita werden die Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist ausführlich beschrieben.

Sie sind ebenfalls im Dauer-Stress und möchten Ihr ganz persönliches Stressniveau ermitteln?

In der Ashwagandha-Broschüre im Reformhaus® finden Sie den passenden Test (PSS) dazu.

* Chandrasekhar et al. A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of Ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. Indian J Psychol Med. 2012;34(3):255.