



## **Aus der Ayurveda Forschung und Praxis**

*von Anja Berger*

Chronischer Stress und Übergewicht gelten als wesentliche Risikofaktoren für unsere Gesundheit. Mit der Frage, inwieweit Stress auch zu Übergewicht führt, beschäftigt sich die Wissenschaft ebenfalls intensiv. Denn damit hätten wir im Kampf um die ungesunden „Pfund“ weitere mögliche Einflussfaktoren und Maßnahmen zur Regulierung an der Hand. In der Neurowissenschaft geht man insbesondere der Frage nach, wie das Gehirn auf die Regelkreise von Hunger und Sättigung einwirkt. Hier zeigen Untersuchungen, dass der Appetit weit mehr als bisher angenommen von komplexen Regelkreisen im Gehirn, u.a. von „Lust- und Frustzentren“, gesteuert wird als von reinen körperlichen Hunger-Signalen.

Im Ayurveda haben wir mit der Ashwagandha-Wurzel (*Withania somnifera radix*) eine Heilpflanze mit einem interessanten ayurvedischen und pharmakologischen Profil, welches die Pflanze in den Fokus der modernen Forschung gerade für diese Fragestellung rückt.

Sie gilt traditionell als Rasayana, d.h. sie wirkt regenerierend auf alle Gewebe, insbesondere auch auf das Fortpflanzungsgewebe (Shukra), besänftigt Vata und Kapha, stärkt Agni und gilt als allgemein kräftigend, als „Medhya“-Pflanze insbesondere auch mit Wirkung auf den Geist; hier bringt sie Ruhe und Klarheit. Im medizinischen Fachjargon werden Heilkräuter dieser Wirkung als „adaptogen“ bezeichnet, weil sie uns helfen, mit Stress besser umzugehen (erhöhte Anpassungsfähigkeit). In dieser Eigenschaft haben sie einen Einfluss auf zentrale (Stress-)Regulationsmechanismen im Körper.

Im Folgenden stellen wir Euch eine Studie vor, die sich mit der Wirkung von Ashwagandha vor dem Hintergrund dieser Fragestellung beschäftigt hat. Die Studie wurde bereits 2017 veröffentlicht, ist aber angesichts der Zunahme von Übergewicht und Stresserkrankungen in unserer Gesellschaft weiterhin „brand-aktuell“:

### **Originaltitel der Studienveröffentlichung**

Choudhary D, Bhattacharyya S, Joshi K. Body Weight Management in Adults Under Chronic Stress Through Treatment With Ashwagandha Root Extract: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* 2017, Vol. 22(1) 96-106. DOI: 10.1177/2156587216641830.



**Verband Europäischer Ayurveda  
Mediziner und -Therapeuten e.V.**  
Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

## **Studie zur Wirkung von Ashwagandha-Wurzel-Extrakt zur Gewichtsregulierung bei chronisch gestressten Erwachsenen**

In der Studie wurde der Frage nachgegangen, ob die Einnahme von Ashwagandha eine wirkungsvolle und sichere Anwendung zur Gewichtsregulierung bei chronisch gestressten Menschen darstellt. Für die Untersuchung wurde Studienteilnehmern über einen Zeitraum von acht Wochen 2 Mal täglich 300 mg Ashwagandha-Wurzel-Extrakt in Kapselform mit warmem Wasser verabreicht.

### **Hintergrund der Studie**

Chronischer psychologischer Stress gilt weltweit als ein erhebliches Gesundheitsproblem und wird mit der Entstehung schwerer chronischer Erkrankungen in Verbindung gebracht. Zur Erklärung des Zusammenhangs von Stress und der Entwicklung von Übergewicht werden zwei wesentliche Konzepte herangezogen: Zum einen die Wirkung von Stresshormonen wie Cortisol, denn unser Körper reagiert auf Stress mit einem Anstieg dieser Hormone; ein chronisch hoher Hormonlevel führt wiederum zu einer Zunahme des viszeralen Fettgewebes und anderer Problematiken des sogenannten metabolischen Syndroms wie Bluthochdruck, gestörter Blutzucker- und Fettstoffwechsel.

Das viszerale (abdominelle) Fett bezeichnet das in der freien Bauchhöhle eingelagerte Fett. Es umgibt innere Organe, vor allem die des Verdauungssystems. Im Gegensatz zu dem Fettgewebe, das sich direkt unter der Haut befindet, gilt das viszerale Fett als ein weitaus aktiveres Gewebe. Es setzt Fettsäuren frei, sondert entzündungsfördernde Botenstoffe ab und schüttet Hormone aus. Damit erklärt sich auch die Wirkung auf Blutdruck, Blutfettwerte und Blutzuckerspiegel.

Ein erhöhter Cortisol-Level scheint auch das Hungergefühl zu verstärken. Und damit sind wir beim zweiten Erklärungskonzept, dem nach chronischer Stress zu einer Veränderung im (Ess-)verhalten führt: Gestresste Menschen neigen dazu, mehr zu essen, vor allem süße und fettige Nahrung. Hier wird vermutet, dass dadurch die mit dem Stress einhergehenden negativen Gefühle kompensiert werden sollen. Gleichzeitig sind chronisch gestresste Menschen weniger körperlich aktiv.



**Verband Europäischer Ayurveda  
Mediziner und -Therapeuten e.V.**  
Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

## **Ayurvedischen Perspektive**

Betrachten wir die Konzepte aus ayurvedischer Sicht, so sind die Reaktionen leicht nachvollziehbar: Süße und fette Nahrungsmittel sind Vata besänftigend und in diesem Sinne stressreduzierend. Diese durchaus sinnvolle „Kompensationsreaktion“ zur Regulierung von Vata führt aber bei einer übermäßigen Zufuhr (ohne anderweitigen Ausgleich) zu einem Anstieg von Kapha. Zudem führt sowohl ein erhöhtes Vata als auch zu viel schwere Nahrung zu einer Störung und Schwächung von Agni, was wiederum eine Zunahme pathologischen Fettgewebes (mehr Gewebe, aber von schlechter Qualität) bewirkt.

## **Untersuchungsmethode**

Für die Untersuchung wurden ausgewählte Testverfahren zur Erfassung des persönlichen Stressempfindens, der Essensgelüste bzw. des emotionalen Essverhaltens und des allgemeinen Wohlbefindens herangezogen sowie ausgewählte medizinische Parameter (Serum-Cortisol, Gewicht, Blutdruck u.a.).

Um eine Wirkung nachzuweisen, wurden die Ergebnisse mit denen einer Kontrollgruppe verglichen, die Placebo-Kapseln (ohne Wirkstoff) über den gleichen Zeitraum erhalten hatten. Die Teilnehmer wurden per Zufallsverfahren einer Gruppe zugewiesen.

Um Verzerrungseffekte zu minimieren, wurde die Studie als Doppelblindstudie durchgeführt, das heißt weder Patienten noch Behandler (Ärzte) wussten, wer Ashwagandha oder das Placebo erhält. Die Daten wurden zu Beginn der Studie, nach vier Wochen und nach acht Wochen der Einnahme der Kapseln erhoben.

## **Studienergebnisse**

Bei beiden Gruppen zeigten sich bei den wesentlichen Parametern (u.a. wahrgenommener Stress, emotionales Essverhalten, Höhe des Serum-Cortisols und Gewicht) positive Veränderungen, aber dennoch zeigte sich bei der Ashwagandha-Gruppe eine deutlichere Veränderung. Im Vergleich der Ergebnisse konnten statistisch signifikante Unterschiede zwischen der Ashwagandha- und der Placebo-Gruppe aufgezeigt werden, was auf einen nachweislichen Effekt des Ashwagandha-Wurzel-Extrakts zur Gewichtsregulierung bei chronische gestressten Erwachsenen hindeutet.



Andere biomedizinische Parameter wie Blutdruck oder Pulsfrequenz blieben in beiden Gruppen fast unverändert. In den meisten Fällen gab es bei der Einnahme von Ashwagandha keine gesundheitlichen Nebeneffekte (z.B. Magenübersäuerung), was auf eine sichere Anwendung hinweist.

### **Bewertung der Studienergebnisse**

Wie die Autoren selbst hinweisen, ist der größte einschränkende Faktor bezüglich der Verallgemeinerung der Studienergebnisse die geringe Anzahl der Studienteilnehmer (25 in jeder Gruppe). Jedoch spiegeln die Ergebnisse die Erfahrung mit der Anwendung von Ashwagandha als bedeutendes „Antistress-Mittel“ im Ayurveda wider.

Der Wirkmechanismus über eine tiefgreifende (hormonelle) Regulation lässt sich ebenfalls aus der ayurvedischen Einordnung und Anwendung der Pflanze herleiten. So findet Ashwagandha auch Einsatz bei unterschiedlichen hormonellen Problematiken.

Die Tatsache, dass es nachweisliche positive Veränderungen auch bei der Kontrollgruppe gab, die kein Ashwagandha-Extrakt erhalten hatte, zeigt aber auch einen Effekt, der in der Wissenschaft als Placebo-Effekt bezeichnet wird, da kein Wirkstoff den Effekt erklärt.

Zu hinterfragen ist allerdings, ob es sich hierbei wirklich um einen „Placebo-Effekt“ handelt. Die Praxis zeigt, dass wir Menschen sehr sensibel auf alles reagieren, auch auf vermehrte Zuwendung und Beachtung. Wird diese positiv erlebt, ist die körperliche Reaktion positiv. In diesem Sinne sind wir Mitmenschen selbst ein wirkungsvolles „Adaptogen“, sei es im Rahmen eines therapeutischen Gesprächs oder in der Manualtherapie, wenn wir im wahrsten Sinne des Wortes berühren und dadurch beruhigen. Aus pharmakologischer Sicht wurde die Einnahme von Ashwagandha in dieser Dosierung und Form als sicher eingestuft, was sich auch mit anderen Untersuchungen deckt.

Beim Einsatz der Pflanze sollten aber auch mögliche Einschränkungen beachtet werden, z.B. bei Bluthochdruck; hier kann die Einnahme je nach Ursache des Bluthochdrucks kontraindiziert sein. Wie bei allen therapeutischen Anwendungen sollte der Behandler daher über ein ausreichend tiefes ayurvedisches Wissen über die Pflanze und ihre Wirkung haben.

Die Studienveröffentlichung ist online verfügbar: DOI: 10.1177/2156587216641830