

Withania somnifera

Deutscher/Englischer/Französischer Arzneiname

Ashwagandha, indischer Ginseng, Pferdewurzel, **Schlafbeere**, Winterkirsche

Winter cherry, Indian Ginseng

Pflanzenfamilie

Solanaceae, Nachtschattengewächse

Zubereitungsformen

Inhaltsstoffe der Arznei – Botanik

Alkaloide wie Anaferin, Anahygrin, Cuscohygrin, Nicotin, Tropin und Withasomnin. Außerdem Withanolide („Steroid-lactone“) wie Somniferanolid, Somniwithanolid, Withaferin A und Withasomniferanolid, Eisen

Thermische Eigenschaften TCM

warm, feucht

Wirkrichtung TCM

Wirkung TCM

antiviral, antiseptisch, antibiotisch, antitumoral, antioxidativ blutreinigend, harntreibend, potenzfördernd, tonisierend, sedierend, entzündungshemmend, adaptogen, und immunmodulierend

Muster nach der TCM

Geschmackseigenschaften

Wurzel: süß, bitter

Organwirkungen TCM

Herz, Nieren

Botanik

Die Schlafbeeren sind ausdauernde, 30 bis 150 cm hohe, krautige Pflanzen, die mit verzweigten Trichomen besetzt sind. Die aufrecht oder niedergebeugt wachsenden Sprossachsen sind verzweigt und filzig behaart. Die Laubblätter besitzen 1 bis 2 cm lange Blattstiele, die Blattspreiten sind eiförmig, umgekehrt eiförmig oder langgestreckt. Ihre Länge erreicht 2,5 bis 12 cm, die Breite 2 bis 7 cm. Die Unterseite ist behaart, die Blattoberseite nur entlang der Mittelrippe. Die Basis der Blattspreite ist keilförmig, die Spitze zugespitzt.

Die Blütenstände sind nahezu aufsitzend und bestehen aus Gruppen von vier bis sechs Blüten, eine Blütenstandsachse fehlt. Die Blütenstiele sind etwa 5 mm lang. Der glockenförmige Kelch ist 3 bis 5 mm lang und filzig behaart. Er ist mit dreieckigen, 1 bis 2 mm langen Zipfeln besetzt. Die Krone ist gelblich-grün, eng glockenförmig und 5 bis 8 mm lang. Der Schlund ist filzig behaart, die Kronlappen sind eiförmig, abstehend oder zurückgebogen und 2 bis 2,5 mm lang. Die Staubblätter bestehen aus etwa 1,8 mm langen Staubfäden und gelben, eiförmigen, fein zugespitzten und etwa 1 mm langen Staubbeuteln. Der Griffel steht über die Krone hinaus.

Zur Fruchtreife vergrößert sich der Kelch und wird leicht urnenförmig, braun und durchscheinend, kugel- oder eiförmig, an der Basis abgeschnitten. Er hat einen Durchmesser von 1 bis 2,2 cm und kurze Kronlappen. Die Frucht ist eine Beere, diese ist glänzend, scharlachrot und mit einem Durchmesser von 5 bis 8 mm kugelförmig. Die Samen trocknen zu einem blassen Braun, sind nierenförmig-scheibenförmig und messen $2-2,5 \times 2$ mm.

Die Pflanze ist sehr robust und braucht nicht allzu viel Pflege und Aufmerksamkeit.

Geschichte der Arznei

Withania (Withan = Wissenschaftler) somnifera (schlafbringend) kommt in ganz Afrika, dem Mittelmeerraum, Vorder- und Südasien sowie China und Mauritius vor. Sie hat wie der Name schon nahelegt eine stark schlaffördernde Wirkung, hier unterstützt sie insbesondere die Tiefschlafphase. Ein anderer Name für diese Pflanze ist Pferdewurzel. Dieser Name soll von dem eigentümlichen Geruch der Pflanze stammen, die verschwitzten Pferden ähneln soll. Interessant war bei der Aufbereitung der Pflanze anlässlich des Leipziger Heilkräuterstammtisches im Mai 2014, dass die Gruppe sich während des Abends im Thema ständig vergaloppierte – man schweifte von einem Thema zum anderen ab, kam von Höckchen auf Stöckchen, sprang lustig zwischen verschiedensten Themen hin und her und der rote Faden war nur schwer zu halten. Eine starke Sprunghaftigkeit im Geist war zu beobachten gepaart mit einer gewissen Berauschtigkeit, Leichtigkeit und Heiterkeit. Der indische Name Ashvagandha bedeutet übersetzt so auch wortwörtlich Pferde (Ashwa) und Geruch (Gandha).

Die Schlafbeere und ihre Wurzel gehören wegen ihrer vielseitigen Wirkungen und der sehr guten Verträglichkeit zu den am häufigsten genutzten Arzneimitteln in der ayurvedischen Medizin und können in ihrer Bedeutung mit der des Ginsengs für die chinesische Medizin verglichen werden, so heißt sie auch indisches Ginseng. Sie ist eine der Physalis ähnliche Pflanze, die als verjüngende Heilpflanze eingesetzt wird und die Langlebigkeit und Rekonvaleszenz

fördern soll. Sie stellt eine der besten Pflanzen zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit dar. Sie ist auch eine sogenannte adaptogene Pflanze, d.h. sie hilft einem, sich an stressige und belastende Situationen besser anzupassen. Sie hilft, die geistige Anpassung zu verbessern als auch die Reaktionszeit zu verkürzen. Andere adaptogene Pflanzen sind Ginseng, Taigawurzel, Tulsi (indischer Basilikum) und Rosenwurz.

Traditionell wird die Schlafbeere in der Ayurveda auch als ein Mittel zur Steigerung der Libido und der sexuellen Potenz, als Aphrodisiakum, Amulett oder Zaubermittel genutzt. Ein Liebestrank, der aus der Wurzel bereitet wird, soll sexuell stimulierend wirken und gefügig machen. Außerdem wird sie bei tantrischen Ritualen zur Verlängerung der Erektionsdauer gebraucht.

Ashwagandha soll auch den Blutzucker regulieren helfen und das Verlangen nach Zucker unterdrücken können.

In Studien konnte man nach der Gabe von Schlafbeere eine Zunahme des Hämoglobins und der Blutplasmaproteine nachweisen.

Astrologische Konstellation

MA/MO/SO/AO/PL/JU/NE

Ätiologie

Essenz der Erlebensform

Essenz der Erleidensform

Empirisch-homöopathische Essenz

Spirituelle Symptomebene [C4]

High in the sky
Pflanzenflüsterer
Verführung
Vergaloppieren

Geistige Symptomeebene [C3]

Abschweifung
Aufgeputscht
Demenz
Gedächtnisschwäche
Gedächtnisverlust
Heiterkeit
Müdigkeit, geistige
Sprunghaftigkeit
Verführung
Verwirrung

Seelische Symptomeebene [C2]

Angst
Depression
Niedergeschlagenheit

Körperliche Symptomeebene [C1]

Alterungserscheinungen
Anämie
Appetitlosigkeit
Arthritis
Asthma
Auszehrung
Blutarmut
Bronchitis
Diabetes
Entzündungen
Erschöpfung, nervöse

Husten
Hyperglykämie
Impotenz
Infektionen
Kinderwunsch, unerfüllter
Krebs
Lähmung
Libidoverlust
Masturbation
Morbus Alzheimer
Müdigkeit
Nervenschwäche
nervliche Überanstrengung
Nervosität
Ödeme
Ohrenschmerzen
Rückenschmerzen
Rheuma
Schlaflosigkeit
Schlafstörungen
Schlappheit
Schwäche
Schwellungen
Schwindel
Sexuelle Unlust
Spermatorrhoe
Spermien, zu wenig
Stress
Syphilis
Tuberkulose
Unruhe

Verlangen nach Süßigkeiten

Wassersucht

Wunden

Symptomatische Vergleichsmittel

Inhaltliche Vergleichsmittel

Ginseng (MA/VE/MO/SO/PL/JU/NE)

Sibirischer Ginseng [Taigawurzel]

Phosphor (MO/JU)

Rhodiola (VE/ME/MO/SO/CH/PL/JU/SA/UR/NE)

Tulsi [indischer Basilikum]

Quellen

<http://www.ololiuqui.org/schlafbeere/>

<http://heilfastenkur.de/pflanze-321-Schlafbeere.htm>

<http://mit-phytaminen-heilen.com/heilpflanzen/ashwagandha.html>

<http://www.katzenminze24.de/ashwagandha-schlafbeere/>

<http://www.medicinehunter.com/ashwagandha>

<http://www.planetherbs.com/specific-herbs/ashwagandha-wonder-herb-of-india.html>

Murphy: Klinische Materia Medica