

# Ashwagandha: Nicht von Werbeversprechen blenden lassen

Ashwagandha, auch Schlafbeere, indischer Ginseng oder Winterkirsche genannt, gibt es mittlerweile in diversen Formen zu kaufen. Wurzel, Kraut oder Blüten der Pflanze werden zu Pulver, Kapseln, Tees und Tropfen verarbeitet, die allerlei gesundheitliche Vorteile versprechen.

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hat 73 Produkte aus dem Einzel- und Onlinehandel in einem Marktcheck geprüft und kommt zu dem Schluss: Viele Werbeversprechen sind übertrieben und auf Risiken weisen die Hersteller oft nicht hin.

## Angebliche Wirkungen sind nicht belegt

Ashwagandha wird als Nahrungsergänzungsmittel besonders von Influencern in sozialen Medien angepriesen: Angeblich sorgen die Inhaltsstoffe der Pflanze, vor allem die Withanolide, für innere Balance und Stressresilienz und sollen den Schlaf verbessern. Zudem helfe die Pflanze bei Kopfschmerzen, Tinnitus, Depressionen, Muskelkater und Entzündungen. Und Ashwagandha könne gar Krebszellen abtöten und den Blutdruck senken - soweit die vollmundigen Versprechen.

Laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sind die versprochenen positiven Wirkungen aber wissenschaftlich nicht belegt. Und die Verbraucherschützer stellen klar: Krankheitsbezogene Aussagen für Lebensmittel - dazu gehören Nahrungsergänzungsmittel - sind sogar verboten. Heißt: Man darf Lebensmittel nicht mit Verspre-



Ashwagandha-Präparate versprechen zahlreiche Vorteile - doch die positiven Wirkungen sind wissenschaftlich nicht belegt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

chen in Bezug auf Krankheiten bewerben.

## Oft fehlen Warnhinweise - wer Ashwagandha meiden sollte

Es ist nicht nur fraglich, ob Ashwagandha tatsächlich positiv wirkt. Im Gegenteil: Seit 2024

wird es von europäischen Lebensmittelüberwachungsbehörden als möglicherweise gefährlich eingestuft, so die Verbraucherzentrale. Auf den meisten Produkten findet man aber keine entsprechenden Warnhinweise.

Als Nebenwirkungen könnten Übelkeit, Schläfrigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder Hautreaktionen auftreten. Außerdem sind Wechselwirkungen von Ashwagandha-Präparaten mit Medikamenten möglich. Laut BfR betrifft das etwa Anti-

diabetika, Blutdrucksenker und Immunsuppressiva. Wer solche einnimmt, sollte ärztliche Rücksprache halten, bevor er oder sie Ashwagandha einnimmt.

Grundsätzlich rät das BfR bestimmten Personen von Ashwagandha ab:

- Kindern
- Schwangeren und Stillenden
- Personen, die eine Erkrankung der Leber haben oder hatten

Laut Verbraucherzentrale NRW sollten auch Frauen mit Kinderwunsch auf Ashwagandha verzichten, weil es das Fehlgeburtsrisiko erhöhen könnte. Historisch sei die Pflanze bei Abtreibungen verwendet worden.

## Unklare Zutaten und zu hohe Dosierungen

Die Verbraucherschützer bemängeln im Marktcheck zudem, dass die verschiedenen Produkte ganz unterschiedliche Zutaten haben und nur gut ein Viertel den genauen Gehalt an Ashwagandha oder Withanoliden angibt. Laut BfR kommen die Unterschiede daher, dass nicht immer die gleichen Pflanzenteile verwendet werden und es unterschiedliche Verfahren bei der Herstellung gibt.

Ein weiterer Kritikpunkt: Die meisten Präparate sind zu hoch dosiert. Zwar gibt es in Deutschland noch keine verbindliche Höchstdosierung. Doch die Verbraucherschützer haben sich an der in Polen geltenden Tageshöchstdosierung von zehn Milligramm Withanolide orientiert und festgestellt, dass die Dosis in den Ashwagandhaprodukten im Schnitt viereinhalbmal so hoch ist. (dpa)

## Trend nach oben!

### Vorhersage

Am Wochenende bleiben die Temperaturen für die Jahreszeit noch recht kühl, wobei es am Sonntag bereits leicht aufwärts geht. Für die kommende Woche deutet sich eine stabilere Wetterlage an. Es wird recht freundlich und die Temperaturen steigen.

### Biowetter

Atemwegsbeschwerden und Rheuma sind nicht ausgeschlossen. Daher ist es wichtig, auf warme Kleidung zu achten und sich möglichst gesund zu ernähren. Wahrscheinlich lassen die Beschwerden bei Wetterfühligkeit insgesamt nach.

### Bauernregel

Die kalt' Sophie, die bringt zum Schluss ganz gern noch einen Regenguss. (15.5.)

## Das Wochenwetter wird präsentiert von

## Sonntag

