



Schlafbeerenwurzel-Extrakt verbessert Schlafqualität

Extrakte der **Schlafbeerenwurzel**, auch bekannt als Ashwagandha, werden bereits seit Jahrhunderten wegen ihrer schlaffördernden Wirkung angewendet. Schlafbeerenwurzel-Extrakt gilt daher als komplementärmedizinischer Vitalstoff zur Behandlung einer Schlafstörung. In einer Studie untersuchten Wissenschaftler die Wirkung des Extraktes über acht Wochen sowohl bei 40 gesunden als auch 40 Patienten mit Schlafstörungen. Alle Patienten durchliefen zu Beginn und nach acht Wochen zahlreiche Tests zur Schlafqualität.

In beiden Gruppen, Gesunde und Teilnehmer mit Schlafstörungen, bewirkte die Einnahme des Schlafbeerenwurzel-Extraktes eine Verbesserung der Schlafqualität. Die Wirkung bei Teilnehmern mit einer Schlafstörung war stärker ausgeprägt. Dies äußerte sich in einer kürzeren Einschlafzeit, einer besseren Schlafqualität, einer höheren Schlafeffizienz, einer längeren Schlafgesamtheit, seltenerem Aufwachen nach Einsetzen des Schlafs und einer am Tage höheren geistigen Wachsamkeit.

Ebenso schnitten Teilnehmer, die Schlafbeerenwurzel-Extrakte eingenommen hatten, besser bei der Hamilton-Angst-Skala ab. Die Hamilton-Angst-Skala ist ein Fragebogen zur Beurteilung der Schwere von Angststörungen. Die aktuelle Studie zeigt, dass Supplemente mit Schlafbeerenwurzelextrakt den Schlaf von Menschen mit und ohne Schlafstörungen verbessern können.

Langade D, Thakare V, Kanchi S, Kelgane S.

Clinical evaluation of the pharmacological impact of ashwagandha root extract on sleep in healthy volunteers and insomnia patients: A double-blind, randomized, parallel-group, placebo-controlled study

J Ethnopharmacol. 8/2020

[Zurück zur Übersicht](#)