Ashwagandha (Withania somnífera), auch bekannt als Schlafbeere, Winterkirsche oder indischer Ginseng, kommt in der Ayurveda-Medizin schon seit Jahrhunderten zum Einsatz. In der traditionellen chinesischen Medizin wird Ashwagandha zur Entspannung, für bessere Schlafqualität und zum Stressabbau verwendet, und auch in der Hautpflege hat dieses starke Kraut verschiedene Vorteile.

> *Diese kleine, mehrjährige Pflanze mit gelben Blüten ist in Indien und Südostasien beheimatet.*

Carl von Linné, ein renommierter Naturforscher des 18. Jahrhunderts, spielte eine bedeutende Rolle bei der Klassifizierung und Benennung von Pflanzen. Er benannte die Ashwagandha-Pflanze zunächst als “Physalis somnifera”, wobei “somnifera” auf Lateinisch “schlafbringend” bedeutet. Diese Bezeichnung spiegelt die traditionelle Verwendung von Ashwagandha als schlaffördernde Naturmittel wider.

Wir beschreiben anschließend die vorteilhaften Eigenschaften dieses Adaptogens in der Hautpflege.



Ashwagandha in der Hautpflege

Was sind Adaptogene?

Adaptogene sind pflanzliche Substanzen, die uns helfen, Stress zu regulieren und unsere Widerstandsfähigkeit zu stärken. Bekannte Adaptogene sind unter anderem Ginseng, Rhodiola, Schisandra und Ashwagandha, die ayurvedische Heilfpflanze, über die wir heute sprechen.

Die wichtigsten Eigenschaften von Ashwagandha in der Kosmetik im Überblick:

- **Antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften:** Die Forschung zeigt, dass Ashwagandha Entzündungen entgegenwirkt. Diese

Pflanze kann deshalb bei Akne, Schuppenflechte oder Rötungen von Vorteil sein.

- **Antioxidative Eigenschaften:** Ashwagandha schützt vor Zellschäden durch freie Radikale und somit auch vor frühzeitiger Hautalterung. Dieses Kraut belebt und stärkt die Haut.
- **Stimulation der Kollagensynthese:** Ashwagandha kann die Hautelastizität und Straffheit verbessern.
- **Feuchtigkeitsspendende Wirkung:** Verschiedene Studien legen außerdem nahe, dass diese Pflanze den Feuchtigkeitshaushalt der Haut verbessern kann.
- **Aufhellende und klärende Wirkung:** Dieses Kraut wirkt gegen Hautflecken und sorgt für einen ebenmäßigen Teint.

Es wurden auch Studien über die mögliche Wirksamkeit von Ashwagandha gegen Melanome durchgeführt. Der darin enthaltene Wirkstoff Withaferin A kann die Apoptose (Zelltod) bestimmter Krebszellen begünstigen. Außerdem hat diese Substanz antioxidative Eigenschaften, die gegen oxidativen Stress wirken, und so zur Vorbeugung von Hautkrebs beitragen könnten. Weitere Forschungen sind notwendig.

Welche Wirkstoffe enthält Ashwagandha?

- **Withanolide:** Sie sind für ihre entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften bekannt, die dazu beitragen können, Hautirritationen zu reduzieren und die Haut vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Darüber hinaus können Withanolide helfen, die Haut zu beruhigen und zu pflegen, was besonders bei empfindlicher Haut oder bei Hautzuständen wie

Akne von Vorteil sein kann. Durch ihre antioxidativen Eigenschaften können sie auch dazu beitragen, den natürlichen Alterungsprozess der Haut zu verlangsamen und das Erscheinungsbild von feinen Linien und Falten zu reduzieren.

- **Alkaloide:** Diese bioaktiven Verbindungen tragen zur Vielfalt der Wirkungen von Ashwagandha bei. Sie zeichnen sich unter anderem durch beruhigende und entzündungshemmende Eigenschaften aus, die zur Förderung der allgemeinen Hautgesundheit beitragen können.
- **Vitamine und Mineralien:** Eisen, Kalzium, verschiedene B-Vitamine und Vitamin C pflegen die Hautgesundheit ebenfalls.
- **Aminosäuren:** Sie sind besonders wichtig für die Reparatur und Regeneration des Hautgewebes. Aminosäuren spielen eine entscheidende Rolle bei der Bildung von Kollagen und Elastin, den strukturellen Proteinen, die die Haut fest und elastisch halten. Darüber hinaus können Aminosäuren den Feuchtigkeitshaushalt verbessern, die Hautbarriere stärken und den natürlichen Heilungsprozess unterstützen.

Die Ashwagandha-Wurzel dieser Pflanze gilt als besonders effektiv.

Verwendung von Ashwagandha in Naturkosmetik

- Masken und Umschläge
- Gesichtscremes, Gesichtsöl
- Haarpflegeprodukte
- Gesichtswasser

Hast du dieses Rezept schon ausprobiert? Fester Conditioner mit ayurvedischen Pflanzen

Weitere ayurvedische Tipps zur Hautpflege

1. **Dosha-unterstützende Ernährung:** Je nach Dosha-Dominanz (Vata, Pitta oder Kapha) kannst du deine Ernährung anpassen. Zum Beispiel werden Vata-Typen warme und nährende Lebensmittel empfohlen, während Pitta-Typen sich auf kühlende und leicht verdauliche Speisen konzentrieren sollten. Kapha-Typen profitieren von trockenen, würzigen und leichteren Mahlzeiten. Die Dosha-Ernährung betont die Bedeutung eines ausgewogenen Lebensstils und einer individuell angepassten Ernährung für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden. Noch ein Tipp: Vergiss nicht, ausreichend Wasser zu trinken!
2. **Gesunder Lebensstil:** Ausreichend Schlaf und gesunde Gewohnheiten wirken sich positiv auf dein Hautbild aus. Reduziere Stress und gönne dir Auszeiten.
3. **Kaya Lepam:** Diese ayurvedische Hautpflegebehandlung dient der Reinigung, Entgiftung und Revitalisierung der Haut. Sie umfasst das Auftragen einer speziellen Paste auf den Körper, die aus einer Mischung verschiedener ayurvedischer Kräuter, Öle und natürlicher Zutaten hergestellt wird, welche die Haut reinigen und pflegen. Diese Methode verbessert die Hautstruktur, reduziert Unreinheiten und fördert einen gesunden Teint. Ergänzend bringen Selbstmassagen, Gesichtsmasken und eine gesunde Hautpflegeroutine deine Haut zum Strahlen. Vergiss nicht, dass die Qualität deiner Hautpflegeprodukte entscheidend ist: Am besten machst du deine hochwertigen Naturprodukte selbst, denn dann weißt du ganz genau, welche Inhaltsstoffe auf deine Haut

kommen. Wir helfen dir dabei!

In unserem Online-Shop findest du verschiedene ayurvedische Naturprodukte wie Ashwagandha, Brahmi, Amla, Shikakai oder Reetha. Schau bei uns vorbei!

Rohstoffe für Ayurveda

Besuche unsere Webseite!
Bei uns findest du alle **Rohstoffe für deine selbstgemachte Naturkosmetik**.

Camassia Naturkosmetik