

# Stellungnahme des **ādaved** Ayurveda Dachverband Deutschland zu Ashwagandha

Am 10. September 2024 hat das *Bundesinstitut für Risikobewertung* (BfR) eine Mitteilung zur Heilpflanze Ashwagandha (bot.: *Withania somnifera*) veröffentlicht (<https://www.bfr.bund.de/cm/343/ashwagandha-schlafbeeren-praeparate-mit-moeglichen-gesundheitsrisiken.pdf> ).

Die BfR-Mitteilung basiert inhaltlich im Wesentlichen auf einer Veröffentlichung zu Ashwagandha der *Danmarks Tekniske Universitet* (DTU) vom 15. Mai 2020 (<https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638245843133059907/Withania%20somnifera%20%20Risikovurdering%2015%20maj%202020.pdf>), sowie auf einer BfR-eigenen Veröffentlichung aus dem Jahr 2012 zu verschiedenen Heilpflanzen (<https://www.bfr.bund.de/cm/350/risikobewertung-von-pflanzen-und-pflanzlichen-zubereitungen.pdf>).

Die rezenten Veröffentlichungen des BfR sowie der DTU-Report warnen vor möglichen Risiken in Bezug u.a. auf die Schilddrüsenfunktion, die Regulation der Sexualhormone und die Lebergesundheit bei Anwendung von Ashwagandha. Die BfR-Mitteilung hat zu einem erheblichen Medienecho in Deutschland geführt, unter anderem im Deutschen Ärzteblatt (<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/154212/Bundesinstitut-warnt-vor-Schlafbeerenpraeparaten>) sowie in anderen Fach- und Laienmedien.

Der *Ayurveda Dachverband Deutschland e.V.* (ADAVED) möchte dazu im Folgenden Stellung nehmen:

Ashwagandha ist eine der am häufigsten genutzten Pflanzen in der ayurvedischen Tradition und wird dort (sowie in zahlreichen anderen traditionellen Medizinsystemen Asiens) seit mehreren Jahrtausenden in der Breitenversorgung zur Gesundheitsförderung eingesetzt. Hierfür werden ausschließlich die Wurzel und Wurzel-Extrakte verwendet – und nicht, wie

durch die in den BfR- und DTU-Publikationen zitierten Referenzen impliziert, weitere Pflanzenteile von Ashwagandha (<https://ccras.nic.in/wp-content/uploads/2024/09/Revised-Ashwagandha-Booklet-9.8.2024-final.pdf>).

In der Europäischen Union wurde laut Novel-Food-Katalog eine Einstufung von Ashwagandha als neuartiges Lebensmittel verneint, so dass Ashwagandha als Lebens- bzw. Nahrungsergänzungsmittel eingeordnet wurde. Für die Wurzel von *Withania somnifera* liegt eine Positivmonographie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vor ([https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42052/9789241547055\\_eng.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42052/9789241547055_eng.pdf)).

Eine Stellungnahme der *European Medicines Agency* (EMA) von 2012 geht ebenfalls nicht auf Sicherheitsbedenken zu Ashwagandha ein ([https://www.ema.europa.eu/en/documents/public-statement/final-public-statement-withania-somnifera-l-dunal-radix-first-version\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/public-statement/final-public-statement-withania-somnifera-l-dunal-radix-first-version_en.pdf)).

Eine vom *Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte* (BfArM) eingesetzte Expertenkommission zur Einstufung von Produkten der ayurvedischen Tradition von 2020 enthält ebenfalls keine spezifischen Sicherheitsbedenken oder Warnungen zu Ashwagandha ([https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Zulassung/ZulRelThemen/abgrenzung/Expertenkommission/stellungnahmen/2020-01.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Zulassung/ZulRelThemen/abgrenzung/Expertenkommission/stellungnahmen/2020-01.pdf?__blob=publicationFile)).

Die Veröffentlichungen des BfR und der DTU beziehen sich überwiegend auf grundlagenwissenschaftliche und präklinische Studien am Tiermodell sowie auf wenige klinische Studien der Evidenzniveaus IIb-V. Das *indische Ayurveda-Ministerium* (AYUSH, <https://ayush.gov.in/>) hat in einer ausführlichen Stellungnahme eines eigens hierfür eingesetzten Experten-Komitees darauf hingewiesen, dass zahlreiche wissenschaftliche Publikationen zu Ashwagandha in den Veröffentlichungen von BfR und DTU unberücksichtigt geblieben sind. Dies hat hier zu einer mangelhaften und wissenschaftlich fragwürdigen Bewertung von Ashwagandha geführt (<https://ccras.nic.in/wp-content/uploads/2024/09/Revised-Report-Safety-of-Ashwagandha.pdf>). In einem zusammenfassenden Statement kommt AYUSH zu dem Schluss, dass Ashwagandha eine sichere und wirksame Heilpflanze ist, die sowohl durch traditionelles Wissen als auch durch

moderne wissenschaftliche Forschung gestützt wird (<https://ccras.nic.in/wp-content/uploads/2024/09/Ministry-of-Ayush-press-statement-ashwagandha.pdf>).

Der *Ayurveda Dachverband Deutschland e.V.* (ADAVED) möchte darauf hinweisen, dass Ashwagandha seit mehr als 40 Jahren auch in Europa erfolgreich und sicher eingesetzt wird. Gleichzeitig betont der ADAVED, dass der Einsatz von pflanzlichen Heilmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln grundsätzlich verantwortungsvoll und sicher geschehen sollte. Hierzu gehört neben dem Bezug aus seriösen Bezugsquellen (z.B. Apotheken, zertifizierte Versandhändler) auch eine ausführliche Vorinformierung und/oder Beratung durch medizinisches Fachpersonal zur Klärung der Sinnhaftigkeit einer Einnahme (<https://ayurveda-dachverband.de/2024/06/17/sichere-und-qualitativ-hochwertige-ayurveda-produkte/>). Die Anwendung sollte unter Berücksichtigung des individuellen Gesundheitszustands und nach Abwägung von Nutzen und Risiken erfolgen. Von einem unkontrollierten Dauereinsatz ohne medizinische Indikation rät der ADAVED ausdrücklich ab.