

Ashwagandha in Nahrungs- ergänzungsmitteln

Marktcheck-Bericht

20. April 2026

Inhalt

I. Verbraucherrelevanz.....	4
II. Zusammenfassung	5
III. Nahrungsergänzungsmittel mit Ashwagandha	6
1. Marktbedeutung.....	7
1.1 Produktübersicht 2013.....	8
2. Sicherheitsbewertung	9
2.1 Bewertung der WHO	9
2.2 Bewertungen aus Deutschland	9
2.3 HoA-Report (Europa)	10
3. Regulatorischer Überblick	11
3.1 Dänemark	11
3.2 Großbritannien.....	12
3.3 Polen	12
3.4 Frankreich	12
3.5 Niederlande.....	12
3.6 Rechtslage in Deutschland	13
4. Marktcheck	14
4.1 Vorgehen.....	14
4.2 Verwendete Zutaten	15
4.3 Mengenangaben laut Nährwertkennzeichnung pro Tagesdosis	18
4.4 Verwendung von Warnhinweisen	20
4.5 Pflichthinweise	25
4.6 Werbeaussagen	25
5. Influencer-Werbung.....	30
5.1 Ashwagandha und Schwangerschaft	35
5.2 Ashwagandha und Frauengesundheit	38
5.3 Beispiele für unzulässige Health Claims in Blogs.....	38
6. Verbraucherempfehlungen	39
IV. Fazit und Forderungen	41
V. Abbildungsverzeichnis	42
VI. Tabellenverzeichnis.....	43
Impressum.....	44

I. Verbraucherrelevanz

Ashwagandha (*Withania somnifera*, Schlafbeere) hat eine stark wachsende Marktbedeutung, getrieben durch die steigende Nachfrage nach natürlichen Adaptogenen zur Stressbewältigung, Schlafverbesserung und Steigerung des Wohlbefindens, wobei der globale Markt von 2025 auf 2026 voraussichtlich eine Steigerung um mehr als 10 Prozent auf ca. 915 Millionen USD¹ erreichen wird.

Neben irreführenden und unzulässigen Werbeversprechen ist auch die gesundheitliche Unbedenklichkeit der Produkte nicht unbedingt gegeben. So warnte das Bundesinstitut für Risikobewertung schon 2024 davor, dass Ashwagandha-Nahrungsergänzungsmittel Gesundheitsrisiken bergen und insbesondere Kinder, Schwangere und Stillende sowie Personen mit einer Erkrankung der Leber darauf verzichten sollten.²

Die Sicherheit der Produkte liegt allein bei den Herstellern, da es keinerlei gesetzliche Vorgaben hinsichtlich der verwendeten Pflanzenteile oder Extrakte, der Dosierung und für Verbraucherhinweise gibt.

Der Bericht stellt die aktuelle Marktsituation dar und leitet daraus Forderungen ab.

¹ www-precedenceresearch-com.translate.google.com/ashwagandha-market?x_tr_sl=en&x_tr_tl=de&x_tr_hl=de&x_tr_pto=sge#:~:text=The%20global%20ashwagandha%20market%20size,9.30%25%20from%202025%20to%202034,Stand: 02.12.2025

² www.bfr.bund.de/cm/343/ashwagandha-schlafbeeren-praeparate-mit-moeglichen-gesundheitsrisiken.pdf, Stand: 10.09.2024

II. Zusammenfassung

Nahrungsergänzungsmittel mit Ashwagandha werden am Markt immer bedeutsamer. In einem Marktcheck in der 2. Jahreshälfte 2025 sowie Influencer-Beobachtungen im 1. Quartal 2026 zeigte sich, dass es ein erhebliches gesundheitliches Risiko für bestimmte Bevölkerungsgruppen gibt und großes Irreführungspotential durch die Werbeaussagen besteht.

Das gilt insbesondere für den Online-Handel. Im stationären Handel fallen zusätzliche, nur online verwendete Bezeichnungen oder Produktbeschreibungen weg. Dadurch sind die Informationen in der Regel übersichtlicher dargestellt, langwieriges Scrollen entfällt. Bei Dosierungsempfehlungen und (dem Fehlen von) Warnhinweisen zeigen sich keine Unterschiede zwischen Produkten im Online- und im stationärem Handel.

Ein Pluspunkt des stationären Einkaufs ist jedoch, dass die Produktverpackung vor dem Kauf in die Hand genommen werden kann. So lassen sich Angaben zu Dosierung, Inhaltsstoffen und Warnhinweisen direkt auf der Verpackung prüfen und besser in die Kaufentscheidung einbeziehen. Online stehen diese Informationen oft nur auf schwer zu lesenden Fotos zu Verfügung, nicht aber in der Beschreibung. Die Informationsverfügbarkeit und Übersichtlichkeit sind im stationären Handel insgesamt besser als auf den untersuchten Online-Plattformen.

Der Marktcheck hat deutlich gezeigt, dass gerade in Bezug auf Ashwagandha besonders empfindliche Bevölkerungsgruppen wie Kinder, Schwangere, Stillende und Personen mit Lebererkrankungen nicht ausreichend durch Warnhinweise geschützt sind. Nur knapp die Hälfte der Produkte enthält irgendeinen Warnhinweis für eine Personengruppe.

Die Zufuhrmengen liegen pro Tagesdosis – sofern überhaupt angegeben - im Schnitt höher als die Höchstmengen, wie sie beispielsweise im EU-Mitgliedstaat Polen erlaubt sind.

Wirkstoffmengen pro Tagesdosis gab es bei acht Produkten mit Ashwagandhapulver, zur Withanolid-Tagesdosis bei zwölf Produkten. Von diesen 20 Produkten überschritten 10 bei Withanoliden (83 %) und eines bei Ashwagandha (12,5 %) die polnischen Höchstmengen.

III. Nahrungsergänzungsmittel mit Ashwagandha

Nahrungsergänzungsmittel mit Ashwagandha gibt es seit etwa 15 Jahren in der EU³. Seit etwa fünf Jahren haben sie in Deutschland wachsende Marktbedeutung, insbesondere auch durch Influencerwerbung in den sozialen Medien.

Ashwagandha (auch *Withania somnifera*, Schlafbeere, Winter Cherry oder Indischer Ginseng) ist eine Arzneipflanze aus dem asiatischen Raum, stammt vor allem aus Indien. Verwendet werden dort Wurzel und Wurzelextrakte. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (2012 und 2013)^{3,4} ist ein Produktionsverfahren für die Verwendung in Lebensmitteln nicht bekannt. Bekannt sei eine Verwendung der Wurzel von *Withania somnifera* nur für die Herstellung von Teegetränken und in Nahrungsergänzungsmitteln.

In der Stoffliste Pflanz Zubereitung⁵ des BVL und der Länder (2020) ist die Wurzel sowohl als Lebensmittel als auch als Arzneistoff beschrieben, möglicherweise weil in den Jahren nach 2013 immer mehr Ashwagandha-Produkte auf den Markt gelangten.

Laut EU-Novel-Food-Katalog⁶ gilt Ashwagandha als nicht neuartig in Nahrungsergänzungsmitteln. Außerdem ist ein nicht aufkonzentrierter Aufguss (Tee) der Wurzel demnach als herkömmliches Lebensmittel nicht neuartig (Abbildung 1, Seite 7).

Allerdings findet sich im Protokoll der 35. Sitzung der Gemeinsamen Expertenkommission zur Einstufung von Stoffen vom 18. Juni 2024, TOP 10 Neue Themeneinreichung Ashwagandha (*Withania somnifera*)⁷, die Anmerkung, dass Ashwagandha-Wurzeln in Lebensmitteln nicht neuartig sind.

Hier besteht also ein gewisser Widerspruch.

³ Bundesinstitut für Risikobewertung (2012): [Risikobewertung von Pflanzen und pflanzlichen Zubereitungen](#), BfR-Wissenschaft 01/2012, 1. Auflage

⁴ Bundesinstitut für Risikobewertung (2013): [Risikobewertung von Pflanzen und pflanzlichen Zubereitungen](#), BfR-Wissenschaft 12/2013, 2. ergänzte Auflage

⁵ Pflanzenliste-Einträge L-Z, 2. Auflage, Oktober 2020, bvl.bund.de/SharedDocs/Berichte/08_Stoffliste_Bund_Bundeslaender/Pflanzenliste_Eintraege_L-Z_2_Aufl_10_2020.html

⁶ ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/novel-food-catalogue/search, „Withania somnifera“, Stand: 08.01.2024

⁷ Ergebnisprotokoll zur 35. Sitzung der Gemeinsamen Expertenkommission zur Einstufung von Stoffen Kommission zur Einstufung von Borderline-Stoffen, die als Lebensmittel oder Lebensmittelzutat in den Verkehr gebracht werden, des Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit und des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte am 18. Juni 2024, Stand: 12.11.2024, S. 6f, bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Zulassung/ZulRelThemen/abgrenzung/Expertenkommission/protokolle/Protokoll_240618_35_Sitzung.pdf



STATUS
<ul style="list-style-type: none">• Non-concentrated aqueous infusion from the roots <p> NOT NOVEL IN FOOD - According to the information available to the Member States' competent authorities, this product was used for human consumption to a significant degree within the Union before 15 May 1997. Thus, it is not considered to be 'novel' according to the provisions of the Novel Food Regulation (EU) 2015/2283 and its access to the market is not subject to the pre-market authorisation in accordance with Regulation (EU) 2015/2283.</p> <p>However, other legislation may restrict the placing on the market of this product as a food in the EU or in some Member States. Therefore, it is recommended to check with the competent authority(ies) of the Member State(s).</p>
<ul style="list-style-type: none">• All plant parts <p> NOT NOVEL IN FOOD SUPPLEMENTS - According to the information available to Member States' competent authorities, this product was used in food supplements in the EU before 15 May 1997. Therefore, its use in food supplements is not considered to be novel and is not subject to the pre-market authorisation in accordance with Regulation (EU) 2015/2283.</p> <p>Any other food uses of this product, other than as, or in, food supplements, might be considered to be novel and consequently might need to be authorised pursuant to the requirements of the Novel Food Regulation (EU) 2015/2283 before they can be placed as food on the EU market.</p> <p>In addition, other legislation may restrict the placing on the market of this product as a food in the EU or in some Member States. Therefore, it is recommended to check with the competent authority(ies) of the Member State(s).</p>

Abbildung 1: Auszug aus dem EU-Novel-Food-Katalog, Stand: 08.01.2024

1. Marktbedeutung

Die Ashwagandha-Wurzel wurde in der traditionellen Medizin zur Behandlung von Bronchitis, Dyspepsie, Impotenz, Scabies (Krätze) und Geschwüren sowie zur Abtreibung verwendet. In der Traditionellen chinesischen Medizin findet das Rhizom unter anderem Verwendung als Analgetikum, Antipyretikum und als Malariamittel. Die ayurvedische Medizin wiederum nutzt die Wurzeln in über 200 verschiedenen Zubereitungen. Ihnen werden lebensverlängernde und verjüngende, sowie beruhigende Eigenschaften zugeschrieben. Als Tonikum wird Ashwagandha zur Förderung der Lernfähigkeit und des Gedächtnisses sowie bei geriatrischen Problemen genutzt.⁴

Durch das zunehmende Interesse der Verbraucher:innen an Stressabbau, verbessertem Schlaf, geistiger Leistungssteigerung, Longevity und natürlichen Produkten stieg das Volumen des europäischen Ashwagandha-Marktes zwischen 2019 und 2022 um 10,91 Milliarden Tonnen. Bis 2030 wird ein anhaltendes zweistelliges Wachstum prognostiziert.⁸

⁸ Europe Ashwagandha Extract Market Size, Share & Trends Analysis Report By Distribution Channel, April 2024. [kbvresearch.com/europe-ashwagandha-extract-market/](https://www.kbvresearch.com/europe-ashwagandha-extract-market/)

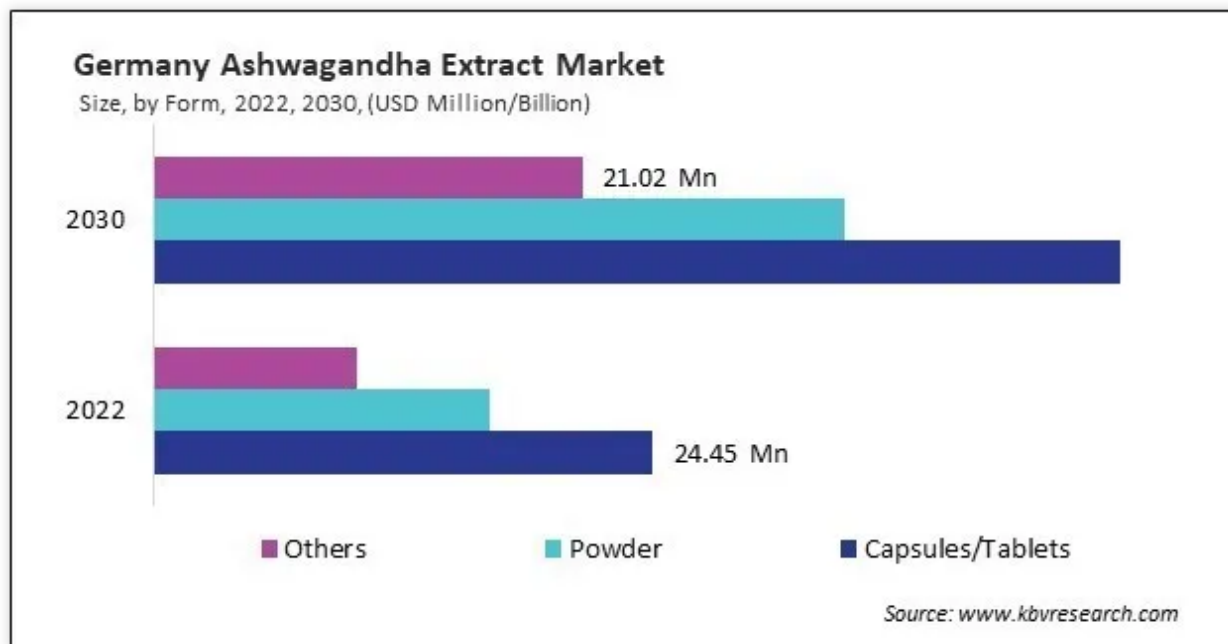


Abbildung 2: Markt für Ashwagandha-Extrakte in Deutschland

1.1 Produktübersicht 2013

Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) waren 2013⁴ im Internet verschiedene Ashwagandha-Produkte erhältlich, zum einen getrocknetes und gemahlenes Pflanzenmaterial bzw. die geschnittenen und getrockneten Wurzeln, zum anderen wurden auf den Withanolid-Gehalt standardisierte Extrakte als Tabletten oder Kapseln angeboten (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1: BfR: Ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel mit *Withania somnifera*, die 2013 im Internet erhältlich waren⁴

Präparat	Anteil an Withanoliden	Verzehrs-empfehlung	Tagesdosis Withanoliden
Tabletten à 750 mg	mind 2 %	2 Tabletten	Mind. 30 mg
Kapseln à 225 mg	8 %	1 Kapsel	18 mg
Kapseln à 450 mg	4,5 %	2-3 Kapseln	40,5-60,75 mg
Kapseln à 500 mg	5 %	2 Kapseln	50 mg
Kapseln à 300 mg	1,5 %	1-2 Kapseln	4,5-9 mg

In Bezug auf die Verzehrempfehlungen der einzelnen Präparate schwankten die täglichen Aufnahmemengen an Withanoliden erheblich, und zwar zwischen 5 mg und 61 mg.

2. Sicherheitsbewertung

Bedenken hinsichtlich der Sicherheit von Ashwagandha-Zubereitungen auch als traditionelles Arzneimittel gibt es seit mehr als 15 Jahren.

2.1 Bewertung der WHO

In der WHO-Monografie⁹ von 2009 werden als Risiken Übelkeit, Erbrechen und Durchfall beschrieben. Außerdem werden dort Wechselwirkungen mit Medikamenten angeführt: „The crude drug may potentiate the effects of barbiturates and reduce the effects of diazepam and clonazepam“. Als Quelle ist dort die American Herbal Pharmacopeia (2000)¹⁰ genannt. Als Kontraindikationen werden Schwangerschaft und Laktation genannt. Auch werden abortive Effekte (traditionelle Verwendung als Abortivum) vermutet⁹.

Die Vigibase-Datenbank der WHO¹¹ listet im Februar 2025 unter „*Withania somnifera*“ 132 Nebenwirkungsberichte auf.

2.2 Bewertungen aus Deutschland

Das Bundesinstitut für Risikobewertung schreibt 2013⁴, dass Unklarheit bei der gesundheitlichen Bewertung der Wurzel von *Withania somnifera* besteht in Bezug auf die historische Exposition und die aktuelle Exposition als Lebensmittel. Bezogen auf die Withanolide würden die für die arzneiliche (ayurvedische) Nutzung empfohlenen Mengen mit ausgewählten Nahrungsergänzungsmitteln z.T. überschritten. Umfassende toxikologische Untersuchungen fehlten. Darüber hinaus ergäben sich Sicherheitsbedenken aus Hinweisen auf eine Beeinflussung der Schilddrüsenfunktion, eventuell aus dem Vorhandensein von Alkaloiden in der Wurzel und der historisch nachgesagten Verwendung als Abortivum. Es empfiehlt daher die Aufnahme der Wurzel von *Withania somnifera* in Liste C des Anhangs III der Verordnung (EG) Nr. 1925/2006¹² (Stoffe, die von der Gemeinschaft geprüft werden).

Die Stoffliste Pflanz Zubereitung¹³ des BVL und der Länder (2020) beschreibt Ashwagandha als schwach giftig und empfiehlt sogar eine Aufnahme in die Liste B des Anhangs III der Anreicherungsverordnung (Stoffe, deren Verwendung eingeschränkt ist).

In einer Stellungnahme 2024 schreibt das Bundesinstitut für Risikobewertung¹⁴: „Zu berichteten Akutfolgen der Einnahme von Präparaten mit Ashwagandha zählen Beschwerden des Verdauungstraktes wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall sowie Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwindel, Schläfrigkeit und Hautausschläge. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass die Präparate das Immunsystem sowie das endokrine System (Effekte auf den Cortisol- und Blutzuckerspiegel, Schilddrüsen- und Sexualhormone) beeinflussen können.“ Auch könnte eine hypoglykämische Wirkung bei Menschen mit Diabetes auftreten⁴.

⁹ WHO monographs on selected medicinal plants, Volume 4, 2009

¹⁰ Upton R, Petrone C, Swisher D, eds. Ashwagandha root. *Withania somnifera*. In: *American herbal pharmacopeia*. Santa Cruz, CA, American Herbal, Pharmacopeia, 2000.

¹¹ vigibase.access.org/, abgerufen am 09.02.2026

¹² eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/ALL/?uri=celex:32006R1925, akt. Fassung vom 26.11.2025

¹³ Pflanzenliste-Einträge L-Z, 2. Auflage, Oktober 2020, bvl.bund.de/SharedDocs/Berichte/08_Stoffliste_Bund_Bundeslaender/Pflanzenliste_Eintraege_L-Z_2_Aufl_10_2020.html

¹⁴ BfR (2024): Ashwagandha: Schlafbeeren-Präparate mit möglichen Gesundheitsrisiken. Mitteilung Nr. 39/2024 vom 10.09.2024. bfr.bund.de/mitteilung/ashwagandha-schlafbeeren-praeparate-mit-moeglichen-gesundheitsrisiken/

Bereits 2013⁴ wurde eine mögliche negative Beeinflussung des therapeutischen Einsatzes von Herzglykosiden bei Patienten mit Herzinsuffizienz durch falsch erhöhte oder falsch erniedrigte Digoxinpiegel bei bestimmten Untersuchungsmethoden (Immunoassay) wegen einer strukturellen Ähnlichkeit von Digoxin mit dem Inhaltsstoff Withaferin A beschrieben.

Im arznei-telegramm¹⁵ wird 2025 berichtet, dass das niederländische Pharmakovigilanzzentrum Lareb über zwölf Patienten mit Leberschaden in Verbindung mit Ashwagandha-Nahrungsergänzungsmitteln informiert hat. Nach der ersten Warnung des Zentrums im September 2023 seien weitere acht Berichte eingegangen. In sieben Fällen enthielt das verdächtige Produkt ausschließlich Ashwagandha. Beschrieben werden Symptome wie Müdigkeit, Schwäche, Übelkeit, Appetitmangel, Abdominalschmerzen, Juckreiz sowie dunkler Urin und Gelbsucht, die eine Woche bis Monate nach Einnahmebeginn aufgetreten sind, ferner Diarrhö und Somnolenz. Leberschäden würden verschiedentlich auch in der Literatur berichtet, darunter auch über akutes Leberversagen mit der Notwendigkeit einer Lebertransplantation.

2.3 HoA-Report (Europa)

Im Juni 2024 wurde der von der HoA - Heads of Food Safety Agencies (von 30 europäischen Ländern) erarbeitete Bericht „First Report of the HoA working group „Food Supplements““ veröffentlicht.¹⁶ Dieser Bericht enthält eine Liste von 117 Stoffen, die aufgrund ihres potenziellen Risikos für die menschliche Gesundheit nicht oder nur mit Beschränkungen in Lebensmitteln (Nahrungsergänzungsmitteln) verwendet werden sollten. Zwölf Stoffe wurden als vorrangig zu regeln eingestuft, darunter auch *Withania somnifera*.

Die HoA hat bezüglich der Sicherheit angebotener Nahrungsergänzungsmittel und Kräutertees aus Ashwagandha-Wurzel, aus Kraut und Blüten sowie verschiedenster Zubereitungen und Extrakten daraus (Hauptbestandteile Withanolid, Alkaloide), drei unbedingt zu klärende Fragen gestellt:

1. Besteht ein Zusammenhang zwischen der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (und Kräutertees), die *Withania somnifera* (Zubereitungen oder Extrakte davon) enthalten, und gesundheitlichen Beeinträchtigungen?
2. Wie hoch ist die maximale Gesamtaufnahme von *Withania somnifera* über die Nahrung, bei der unwahrscheinlich ist, dass ein Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen beim Menschen besteht?
3. Welche möglichen Untergruppen der Allgemeinbevölkerung sind anfälliger oder empfindlicher gegenüber den durch *Withania somnifera* verursachten gesundheitlichen Beeinträchtigungen?

Demnach zählen zu den kritischsten Endpunkten

- Auswirkungen auf die (männliche) Fortpflanzung durch Auswirkungen auf den Sexualhormonspiegel,
- Auswirkungen auf Schilddrüsenhormone,
- Hemmung der Acetylcholinesterase,
- Auswirkungen auf das Immunsystem,

¹⁵ Nochmals: Ashwagandha und Leberschäden. Arzneitelegramm 56/2025: 72

¹⁶ HoA - Heads of Food Safety Agencies: [First Report of the HoA working group "Food Supplements"](#). BVL, 06.06.2024

- Lebertoxizität (basierend auf Fallstudien).

Die Ableitung eines gesundheitsbasierten Richtwerts (Health Based Guidance Value¹⁷), also einer Expositionshöhe, bis zu der ein gesundheitliches Risiko nicht zu erwarten ist, war für *Withania somnifera* (L.) Dunal. oder die Hauptbestandteile (bisher) nicht möglich.

Außerdem werden Wechselwirkungen mit Medikamenten beschrieben, z.B. in der WHO-Monografie⁹ und auch vom Memorial Sloane Kettering Cancer Center¹⁸.

Das MSKCC nennt noch weitere Kontraindikationen, in welchen Fällen bzw. von welchen Personen Ashwagandha nicht verwendet werden sollte:

⊖ **Contraindications**

- Ashwagandha may increase testosterone levels, and should therefore be avoided in patients with hormone-sensitive prostate cancer (48).
- Patients who take benzodiazepines, anticonvulsants, or barbiturates should likely avoid ashwagandha because this botanical may have both sedative and GABAnergic effects (49).
- Pregnant women should avoid ashwagandha as it may induce abortion at higher doses (49).

Abbildung 3: Gegenanzeigen, Quelle: MSKCC¹⁸

3. Regulatorischer Überblick

3.1 Dänemark

Dänemark war der erste EU-Mitgliedstaat, der Ashwagandha im April 2023 offiziell in Nahrungsergänzungsmitteln verboten hat. Hintergrund war eine Risikobewertung der Technischen Universität Dänemark (DTU), die 2020 Bedenken hinsichtlich hormoneller Störungen (u.a. Schilddrüse) und potenzieller Risiken für die Fortpflanzung geäußert hatte.¹⁹ Einen entsprechenden Hinweis gibt es auch in der WHO-Monografie (2009)²⁰. Dort heißt es auf Seite 388 „Due to the lack of safety data and the fact that the crude drug has been used in traditional medicine to induce abortion, its use

¹⁷ bfr.bund.de/glossarliste/begriff/hbgv-health-based-guidance-value-gesundheitsbasierter-richtwert/

¹⁸ <https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/ashwagandha>, Stand: 24.04.2024

¹⁹ Patwardhan B et al. (2024): Danish ban on Ashwagandha: Truth, evidence, , ethics, and regulations. J Ayurveda Integr Med 15 (4):101028. doi: 10.1016/j.jaim.2024.101028

²⁰ WHO monographs on selected medicinal plants, Volume 4, 2009, iris.who.int/bitstreams/64ddcde7-127f-455d-827e-3ba757a4fabd/download

during pregnancy or breastfeeding is contraindicated.“ Eine sichere Dosis könnte nicht benannt werden.

Da Lebensmittel sicher sein müssen, war eine solche Entscheidung eigentlich nur konsequent. Im Gegensatz zu Arzneimitteln gibt es bei Lebensmitteln keine Risiko-Nutzen-Abwägung. Der mögliche Nutzen durch ein Arzneimittel Ashwagandha (was es in Europa nicht gibt) ist dadurch ja nicht in Frage gestellt. Allerdings hat das Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC bei der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) die Annahme einer EU-Pflanzen-Monografie abgelehnt²¹.

Im europäischen Schnellwarnsystem RASFF finden sich daher für 2024 mehr als 20 Meldungen aus Dänemark für Nahrungsergänzungsmittel mit „Unsafe ingredient Withania Somnifera“.²² Basierend auf den dänischen Entscheidungen erwägen Finnland und Schweden ebenfalls Verbote.

3.2 Großbritannien

Im Vereinigten Königreich (kein EU-Mitglied) heißt es zu Ashwagandha „In the UK there are no safe levels established or set limits for its use in food supplements.“²³

3.3 Polen

In Polen dagegen wurden Höchstmengen festgelegt, nämlich für Ashwagandha-Wurzelpulver maximal drei Gramm täglich, für standardisierte Extrakte maximal 10 Milligramm Withanolidide täglich²⁴. Außerdem ist dort ein Warnhinweis vorgeschrieben „Das Produkt sollte nicht eingenommen werden, wenn Sie Beruhigungsmittel, Schlafmittel oder Antiepileptika einnehmen. Nicht bei Kindern, Schwangeren und stillenden Frauen anwenden“.

3.4 Frankreich

In Frankreich hat die Lebensmittelsicherheitsbehörde ANSES²⁵ am 19. April 2024 eine Warnmeldung zu Ashwagandha-Nahrungsergänzungsmitteln veröffentlicht und riet gefährdeten Gruppen – darunter schwangeren oder stillenden Frauen, Minderjährigen und Personen mit Schilddrüsen-, Leber- oder Herzerkrankungen – aufgrund gemeldeter Nebenwirkungen und unzureichender Sicherheitsdaten von der Einnahme ab. Dies führte zu strengeren Kennzeichnungsvorschriften und Forderungen nach einer verstärkten Regulierung des französischen Marktes für Nahrungsergänzungsmittel.

3.5 Niederlande

In den Niederlanden hat das dortige Rijksinstituut voor Volksgezondheit en Milieu (RIVM) im März 2024 eine Sicherheitsbewertung²⁶ vorgestellt und vorgeschlagen, Ashwagandha aus Lebensmitteln zu verbannen. Als erste Maßnahme wurde Verbraucher:innen empfohlen, keine Ashwagandha-haltigen Pflanz Zubereitungen zu konsumieren, insbesondere nicht während der Schwangerschaft.

²¹ ema.europa.eu/en/medicines/herbal/withaniae-somniferae-radix, zuletzt abgerufen am 08.02.2026

²² webgate.ec.europa.eu/rasff-window/screen, Search: Withania/ (zuletzt abgerufen am 08.02.2026)

²³ food.gov.uk/news-alerts/consultations/ashwagandha, Stand: 11.11.2024

²⁴ gov.pl/web/gis/zespol-do-spraw-suplementow-diety (abgerufen am 08.02.2026)

²⁵ ANSES (2024): AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif aux risques liés à l'utilisation des préparations de Withania somnifera (L.) Dunal dans les compléments alimentaires, Stand: 14.04.2024, anses.fr/fr/system/files/NUT2021SA0077.pdf

²⁶ rivm.nl/publicaties/risk-assessment-of-herbal-preparations-containing-withania-somnifera-ashwagandha, Stand: 05.03.2024

Das Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) hat daraufhin ein Verbot vorgeschlagen, woraufhin vom 24.02.2025 bis zum 24.03.2025 eine öffentliche Konsultation²⁷ erfolgte.

3.6 Rechtslage in Deutschland

Im September 2024 folgte dann das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung mit seiner Stellungnahme¹⁴ und riet, dass insbesondere Kinder, Schwangere und Stillende sowie Personen mit einer Erkrankung der Leber wegen möglicher Gesundheitsrisiken auf Ashwagandha-Präparate verzichten sollten. Regulatorische Konsequenzen hatte das nicht.

Ashwagandha-Zubereitungen sind in Deutschland in Nahrungsergänzungsmitteln erlaubt, sofern das Produkt gemäß Art. 14 Basis-Verordnung (EG) 178/2002 sicher ist. Dafür verantwortlich ist der Hersteller. Definitionen oder Vorschriften zu verwendeten Zutaten gewonnen aus *Withania somnifera* gibt es keine, ebenso keine Angaben zu Höchstmengen.

Gemäß § 2 (1) Arzneimittelgesetz darf ein solches Nahrungsergänzungsmittel allerdings keine pharmakologische Wirkung haben, was die Verwendung von arzneitypischen Extrakten ausschließen dürfte. Eine pharmakologische Wirkung ist Aufgabe von Arzneimitteln und ein Arzneimittel kann kein Lebensmittel sein. Die Zweckbestimmung eines Lebensmittels dagegen ist Essen (im Fall von NEM auch Ergänzung der allgemeinen Ernährung) und Genuss.

Die Beschreibung von unerwarteten Wirkungen und Kontraindikationen ist bei Lebensmitteln im Gegensatz zu Arzneimitteln (Neben- und Wechselwirkungen sowie Gegenanzeigen, § 11 AMG) nicht vorgesehen, freiwillig aber auf jeden Fall möglich und durchaus auch geübte Praxis.

In Artikel 14 Abs. 4c heißt es auch:

„Bei der Entscheidung der Frage, ob ein Lebensmittel gesundheitsschädlich ist, sind zu berücksichtigen

c) die besondere gesundheitliche Empfindlichkeit einer bestimmten Verbrauchergruppe, falls das Lebensmittel für diese Gruppe von Verbrauchern bestimmt ist.

Daraus resultieren Vorschriften für zusätzliche Warnhinweise. Artikel 3, Absatz 1 der Lebensmittelinformationsverordnung LMIV (1169/2011) besagt: „Die Bereitstellung von Informationen über Lebensmittel dient einem umfassenden Schutz der Gesundheit und Interessen der Verbraucher, indem Endverbrauchern eine Grundlage für eine fundierte Wahl und die sichere Verwendung von Lebensmitteln [...] geboten wird.“

Deutlicher wird es in Artikel 4 (1) „Schreibt das Lebensmittelinformationsrecht verpflichtende Informationen über Lebensmittel vor, so gilt dies insbesondere für Informationen, die unter eine der folgenden Kategorien fallen:

a) [...]

b) Informationen zum Schutz der Gesundheit der Verbraucher und zur sicheren Verwendung eines Lebensmittels. Hierunter fallen insbesondere Informationen zu

²⁷ internetconsultatie.nl/voedingssupplementen_en_kruidenpreparaten/b1

i) einer Zusammensetzung, die für die Gesundheit bestimmter Gruppen von Verbrauchern schädlich sein könnte;

Darüber hinaus heißt es in Artikel 25, Absatz 1 der LMIV (1169/2011) „Erfordern Lebensmittel besondere Aufbewahrungs- und/oder Verwendungsbedingungen, müssen diese angegeben werden.“ Auch Artikel 27, Absatz 1 beschreibt „Die Gebrauchsanweisung für ein Lebensmittel muss so abgefasst sein, dass die Verwendung des Lebensmittels in geeigneter Weise ermöglicht wird.“

In Artikel 10 (2c+d) der Health-Claims-Verordnung 1924/2006 ist geregelt, dass gesundheitsbezogenen Aussagen auf Lebensmitteln nur gemacht werden dürfen, wenn das Produkt ggf. einen „Hinweis an Personen, die es vermeiden sollten, dieses Lebensmittel zu verzehren, bzw. „einen geeigneten Warnhinweis bei Produkten, die bei übermäßigem Verzehr eine Gesundheitsgefahr darstellen könnten.“ trägt.

Fazit:

Daraus folgt nach Auffassung der Verbraucherzentrale NRW, dass entsprechende Warnhinweise zumindest auf Produkten, die mit Health Claims versehen sind, verpflichtend sind.

In diesem Fall also mindestens die BfR-Empfehlung: „Nicht geeignet für Kinder, Schwangere und Stillende sowie Personen mit einer Erkrankung der Leber“.

4. Marktcheck

Nachdem immer mehr Nahrungsergänzungsmittel mit Ashwagandha erhältlich sind und Influencer:innen immer gewagtere Wirkungsversprechen veröffentlichen, hat die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen in der zweiten Jahreshälfte 2025 insgesamt 73 als Nahrungsergänzungsmittel anzusehende Produkte mit Ashwagandha davon zwei nicht als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnete Ashwagandha-Pulver sowohl aus dem stationären als auch dem Online-Handel hinsichtlich ihrer Zutatenliste, Nährwertkennzeichnung und möglicher Warnhinweise geprüft. Zusätzlich wurden Anfang 2026 Aussagen von Influencer:innen unter die Lupe genommen.

4.1 Vorgehen

Die Stichprobe gibt einen breit angelegten Überblick über das Marktgeschehen; eine vollumfängliche Repräsentation aller Anbieter ist jedoch **nicht gewährleistet**, da etwa kleinere Nischenanbieter oder Sonderaktionen nicht vollständig abgebildet sein könnten.

Im Rahmen der Analyse wurden u. a. folgende Einteilungen vorgenommen:

- Bildung von **Preissegmenten** anhand von Preis pro Packung und Preis pro Tablette/Preis pro Tagesdosis:
- Zuordnung von Produkten zu vier Segmenten: „Preisgünstig (Discount)“, „Kleinpackung“, „Großpackung“, „Premium-Markenprodukt“.

Die Segmente sind wie folgt definiert:

Tabelle 2: Definition der Segmente

Segment	Beschreibung	Typische Merkmale
Preisgünstig (Discountsegment)	Niedrigstes Preissegment	selten standardisiert, oft keine patentierten Stoffe, häufig auf Onlineplattformen ohne klare Markenstruktur
Kleinpackung (Standardsegment)	Mittleres Preisniveau	kleinere Einheiten, Mischpräparate oder weniger hochdosierte Kapseln
Großpackung	Meist gleiche Produkte in höherer Menge	größere Mengen, geringerer Preis pro Tagesdosis
Premium-Markenprodukt	Oberes Preissegment	hochwertige Markenextrakte, standardisierte Gehalte, hochwertige Verpackung und Marketing

Anhand dieser Segmente wurden folgende Themen untersucht:

- Verwendete Zutaten (Kapitel 4.2, Seite 15)
- Dosierung (Kapitel 4.3, Seite 18)
- Warnhinweise (Kapitel 4.4, Seite 20)
- Pflichthinweise (Kapitel 4.5, Seite 25)
- Werbeaussagen (Kapitel 4.6, Seite 25)

4.2 Verwendete Zutaten

Im Rahmen des Marktchecks zeigte sich eine große Bandbreite bei der Nennung von Zutaten und Wirkstoffgehalten. Die Spannweite reichte von sehr detaillierten Angaben – etwa: „Jede Tablette enthält 600 mg Extrakt, 41 mg Withanolide, 12 mg Vitaferin A und 6 mg Alkaloide“²⁸ bei einem Pulverprodukt eines in Polen ansässigen Unternehmens – bis hin zu sehr knappen Deklarationen wie „Ashwagandhawurzel-Extrakt (1,7 %)“²⁹ bei Ashwagandha-Gummibärchen einer bekannten Marke aus dem stationären Handel oder eben nur „Ashwagandha-Pulver“ bei einem nicht als NEM deklarierten Produkt.

Teilweise handelt es sich um Monopräparate, teilweise um Mischprodukte mit weiteren Pflanzenstoffen oder Vitaminen. Bei Mischprodukten ist es sehr uneinheitlich, an welcher Stelle in der Zutatenliste Ashwagandha steht. Unabhängig davon wurden in mehreren Fällen Ashwagandha-bezogene Health Claims verwendet (siehe Abschnitt 1.4). Darüber hinaus finden sich in den Zutatenlisten teils erläuterungsbedürftige Verhältnisangaben wie „Ashwagandha-Wurzelextrakt 25:1

²⁸ https://www.ebay.de/itm/155759727054?srsllid=AfmBOoo6Zpqh6robQFnA6_3elz1jSgn1o2R7wJ9C3KVpUACTDKeaPSFq (abgerufen am 23.02.26)

²⁹ https://www.kneipp.com/de_de/stress-balance-gummies-918587.html (abgerufen am 23.02.26)

(*Withania somnifera*) (5 % Withanolide)³⁰, ohne dass für Verbraucher:innen nachvollziehbar erklärt wird, was diese Angaben konkret bedeuten.

Erschwerend kommt hinzu, dass unterschiedliche Bezeichnungen verwendet werden, etwa „Schlafbeerenextrakt“ oder „Ashwagandha-Extrakt“. Begriffe wie „standardisiert“ oder „hochdosiert“ werden ebenfalls eingesetzt, ohne dass klar ersichtlich ist, worauf sich diese Aussagen konkret beziehen. Besonders bei Produkten, die keine patentierten Markenrohstoffe wie KSM-66 verwenden, bleibt häufig offen, welche Qualität oder Spezifikation des Extrakts tatsächlich vorliegt.

Die Analyse der Zutatenlisten legt nahe, dass Hersteller die verwendeten Ashwagandha-Zutaten sehr unterschiedlich und teils wenig präzise beschreiben. Allgemeine Bezeichnungen wie „Ashwagandha“ oder „Ashwagandha-Extrakt“ bieten nur geringe Transparenz hinsichtlich Art, Extraktionsverhältnis oder Gehalt an charakteristischen Inhaltsstoffen. Solche vagen Angaben wurden im Marktcheck wiederholt festgestellt (vgl. Tab. 2 „Ashwagandha synonyme“).



SPORTS & HEALTH

Nahrungsergänzungsmittel mit
Ashwagandha KSM66 · 57 g

Zutaten: Ashwagandha KSM66 (12:1 Extrakt),
Kapselmateriale: Hydroxypropylmethylcellulose

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	%NRV**
Ashwagandha aus 500 mg KSM66 Extrakt (12:1 Extrakt)	6000 mg*	***
- davon Withanolide	25 mg	***

* 500 mg Extrakt = 6000 mg Pulver
** Prozent der empfohlenen täglichen Verzehrmenge laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011
*** Kein NRV festgelegt

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Wasser einnehmen.

Abbildung 4 Inhaltsangabe des Sports & Health Ashwagandha NEM, ab fotografiert unter folgendem Link: amazon.de/Ashwagandha-KSM-66-Kapseln-Hochdosiert-Withanolide am 23.02.26

Teilweise wurden zudem potenziell irreführende Darstellungen beobachtet. So wird beispielsweise mit „6.000 mg“ geworben, während eine erläuternde Fußnote erkennen lässt, dass sich diese Angabe auf ein Extraktionsverhältnis bezieht und tatsächlich lediglich 500 mg Extrakt enthalten sind²⁸. Bei anderen Produkten findet sich in der Überschrift eines Online-Angebots die Angabe „WICHTIG: 12:1 Extrakt (= 3600 mg reines Ashwagandha-Wurzelpulver je Kapsel als Extrakt) MIT 5 % Withanoliden“³¹, während in den Nährwertangaben bei näherer Betrachtung lediglich 600 mg Ashwagandha-Wurzelextrakt pro Tagesdosis (zwei Kapseln) ausgewiesen sind.

³⁰ amazon.de/GymBeam-Ashwagandha-500mg-funktionellem-Pflanzenextrakt/dp/B0CTHJ7V3S?th=1 (abgerufen 23.02.26)

³¹ amazon.de/Ashwagandha-KSM-66%AE-BIO-WICHTIG-Wurzelpulver/dp/B0CM6G7OCY?th=1 (abgerufen am 23.02.26)

Insgesamt zeigt sich, dass die Kennzeichnung und Bewerbung von Ashwagandha-Produkten häufig uneinheitlich und für Verbraucher:innen nur eingeschränkt nachvollziehbar sind. Eine klare, transparente und vergleichbare Deklaration der verwendeten Extrakte und Wirkstoffgehalte wäre aus Verbrauchersicht wünschenswert.

Es wurden auch zwei Ashwagandha-Pulverprodukte identifiziert, die in die Auswertung einbezogen wurden, obwohl sie nicht die Bezeichnung „Nahrungsergänzungsmittel“ und nur zum Teil die für Nahrungsergänzungsmittel vorgeschriebenen Kennzeichnungsmerkmale aufwiesen. Nach Novel-Food-Katalog (Abbildung 1, Seite 7) ist Ashwagandha außer in Nahrungsergänzungsmitteln ausschließlich als Teezubereitung (nicht-konzentrierte wässrige Auszüge) zulässig. Die gefundenen Produkte entsprachen dieser Kategorie nicht und erscheinen damit als nicht verkehrsfähig. Allerdings findet sich im Protokoll der 35. Sitzung der Gemeinsamen Expertenkommission zur Einstufung von Stoffen am 18. Juni 2024, TOP 10⁷, die Anmerkung, dass Ashwagandha-Wurzeln in Lebensmitteln nicht neuartig sind.

Eines dieser Produkte ist in Abbildung 5 und Abbildung 6 dargestellt. Die Kennzeichnung weist sowohl Elemente der für Nahrungsergänzungsmittel typischen Aufmachung auf, etwa empfohlene Warnhinweise für Ashwagandha-haltige Präparate, als auch Angaben, die für herkömmliche Lebensmittel vorgesehen sind. Dies führt zu einer uneindeutigen rechtlichen Einordnung des Produkts.



Abbildung 5: Ashwagandhawurzelpulver, Produktvorderseite



Abbildung 6: Ashwagandhawurzelpulver, Produktrückseite

Zutaten nach Preisstruktur

In der untersuchten Stichprobe wurden verschiedene Ashwagandha-Zutaten festgestellt, die in Tabelle 3 aufgeführt sind.

Am häufigsten verwendet wurde der Extrakt **KSM-66** sowie nicht näher definierte Ashwagandha-Zutaten, die unter „Ashwagandha syn.“ zusammengefasst wurden. Bei diesen 32 Produkten waren die Angaben sehr uneinheitlich: Von einfachen Bezeichnungen wie „Ashwagandha“ über „Ashwagandhawurzel-Extrakt“ bis hin zu „Schlafbeere“ war alles vertreten.

Standardisierte Extrakte wie KSM-66 oder Sensoril erleichtern Verbraucher:innen konkrete Produktvergleiche, die ansonsten wegen fehlender Angaben nicht wirklich möglich sind.

Tabelle 3: Angegebene Ashwagandha-Zutaten, Häufigkeit und Preissegmente

Ashwagandha-Zutat	Anzahl Produkte	Mittelwert von Preis pro max. Tagesdosis	Mittelwert von Preis pro 100 mg
Ashwagandha synonyme	35	0,42 €	22,04 €
AshwaMAX	3	1,72 €	88,86 €
Bio Ashwagandha	6	0,22 €	13,53 €
KSM-66	26	0,42 €	24,85 €
Sensoril	1	0,36 €	17,85 €
Shoden	2	0,79 €	41,65 €

Einige Ashwagandha-Extrakte wie **AshwaMAX** und **Shoden** gehören zu den teureren Zutaten und sind daher überwiegend in höherpreisigen Produkten zu finden. **KSM-66** ist weit verbreitet und vor allem im mittleren bis oberen Preissegment vertreten, während die Angabe „Bio Ashwagandha“ eher auf günstigeren Produkten auftaucht. Begriffe, die unter „Ashwagandha syn.“ fallen, decken mehrere Preiskategorien ab. Allgemein lässt sich beobachten, dass einfachere Bezeichnungen wie „Ashwagandha“ eher bei günstigen Produkten verwendet werden, während Formulierungen wie „Ashwagandhawurzel-Extrakt“ häufiger bei mittleren bis teureren Produkten zu finden sind – eine feste Regel lässt sich hier jedoch nicht ableiten.

4.3 Mengenangaben laut Nährwertkennzeichnung pro Tagesdosis

Für Deutschland existieren bislang keine verbindlichen Höchstdosierungen. Eine Orientierung kann jedoch anhand der in Polen festgelegten Grenzwerte (vergl. Kapitel 3.3, S. 12) erfolgen – insbesondere im Online-Handel, da dort häufig ähnliche, teilweise identische Produkte erhältlich sind. Die Höchstmengen betragen dort 10 mg Withanolide bzw. 3.000 mg Ashwagandha pro Tagesdosis.

Wie in Tabelle 4 dargestellt, lag die höchste beobachtete empfohlene Tagesdosis eines Produkts bei 6.000 mg Ashwagandha – das Doppelte der in Polen geltenden Höchstmenge. Die höchste beobachtete Tagesdosis an Withanoliden betrug das 15fache der in Polen geltenden Höchstmenge.

Aufgrund der uneinheitlichen Beschreibung in den Zutatenlisten lässt sich nicht zuverlässig feststellen, ob als „hoch dosiert“ angepriesene Ashwagandha-Produkte tatsächlich auch hohe Mengen an Withanoliden enthalten, da lediglich 20 Produkte (26 %) Angaben zur Withanolid- bzw.

Ashwagandha-Tagesdosis machten. Häufiger wurden Mengenangaben zu Extrakten gemacht mit Zusätzen wie 10:1, 12:1, 5 % oder 7 %. Das sind allerdings Angaben aus denen Verbraucher:innen keine Rückschlüsse ziehen können und die keine Vergleichbarkeit von Produkten ermöglichen. Zudem ist unklar, woher die in einem Fall angegebene Tagesdosis von 150 mg Withanoliden stammt. Grundsätzlich überschreiten jedoch sowohl die genannten täglichen Ashwagandha-Dosen als auch die genannten Withanolid-Mengen pro Tag bei den meisten Produkten die in Polen festgelegten Maximalwerte deutlich.

Wirkstoffmengen pro Tagesdosis gab es bei acht Produkten mit Ashwagandhapulver, zur Withanolid-Tagesdosis bei zwölf Produkten. Von diesen 20 Produkten überschritten 10 bei Withanoliden (83 %) und eines bei Ashwagandha (12,5 %) die polnischen Höchstmengen.

Tabelle 4 Ashwagandha Dosierungen Stichprobe

Angegebene Tagesdosis	Durchschnitt	Spanne	Höchstmengen in Polen ²⁴
Ashwagandha Tagesdosis	833 mg	50 mg– 6.000 mg	3.000 mg
Withanolid Tagesdosis	46 mg	7,5 mg– 150 mg	10 mg

Die durchschnittliche Tagesdosis für Ashwagandha liegt ebenfalls über den Dosierungen, die in wissenschaftlichen Studien verwendet wurden, was insbesondere auf einige hoch dosierte Produkte zurückzuführen ist. Insgesamt differierten die genannten Dosierungen innerhalb der Stichprobe erheblich (Tabelle 4).

Fazit:

Beobachtete maximale Tagesdosen überschreiten die festgelegten Grenzen aus Polen sehr deutlich. Auch die beobachtete durchschnittliche Withanolid-Tagesdosis lag beim 4,5fachen der polnischen Höchstgrenze.

Vergleich mit Beobachtungen aus 2013

Die vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) im Jahr 2013 beschriebenen typischen Withanolid-Gehalte von 5 mg bis 61 mg pro Tagesdosis (vergl. Tabelle 1, S. 8) wurden in der aktuellen, vorliegenden Marktbeobachtung deutlich überschritten. So lagen die ermittelten empfohlenen Tagesdosen zwischen 25 mg und 150 mg (Tabelle 5). **Insgesamt zeigt sich damit ein klarer Anstieg sowohl der ausgewiesenen Withanolid-Gehalte (von 1,5-8 % auf 5-35 %) als auch der herstellerseits empfohlenen Tagesdosen (von 4,5-61 mg auf 25-140 mg Withanolide) bei Ashwagandha-Produkten innerhalb der letzten 13 Jahre.**

Tabelle 5 Ausgewählte Produkte mit Angaben zum Withanolid-Gehalt

Ashwagandha- gehalt	Anteil an Withanoliden	Verzehrs- empfehlung	Tagesdosis Withanole
Tropfen à 2000 mg ³²	7%	2 ml (ca. 36 Tropfen)	140 mg (errechnet)
Kapseln à 750 mg ³³	10%	2 Kapseln	150 mg
Kapseln à 300 mg ³⁴	35%	1 Kapsel	105 mg
Kapseln à 300 mg ³⁵	5 %	2 Kapseln	30 mg
Kapseln à 500 mg ³⁶	5% (errechnet)	1 Kapsel	25 mg

An dieser Stelle sei zudem erwähnt, dass es nicht unüblich ist, dass Influencer:innen von den auf den Verpackungen angegebenen Dosierungsempfehlungen abweichen und eigenständig die Einnahme höherer Dosen empfehlen. Dadurch kann sich die tatsächliche tägliche Aufnahmemenge zusätzlich erhöhen.

4.4 Verwendung von Warnhinweisen

Das BfR empfiehlt bei Ashwagandha-Präparaten Warnhinweise. Bestimmte Personengruppen wie Kinder, Schwangere, Stillende und Menschen mit Lebererkrankungen sollten Ashwagandha nicht einnehmen¹⁴. Außerdem rät das BfR allgemein zu Vorsicht, da Nebenwirkungen wie Übelkeit, Schläfrigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder Hautreaktionen auftreten können (siehe Rechtslage in Deutschland, Kap. 3.6.).

Insgesamt verfügen 48 % der untersuchten Produkte über mindestens einen dieser Warnhinweise. Am schwächsten schneiden die Premiumprodukte ab, von denen nur 54 % einen Hinweis aufweisen. Die Kleinpackungen stechen positiv hervor: 75 % enthalten für mindestens eine Personengruppe einen Warnhinweis.

Die folgenden Tabellen (Tabelle 6 bis Tabelle 11) zeigen, wie viele Produkte die einzelnen Warnhinweise enthalten, aufgeschlüsselt nach Preissegment (siehe Kap. 4.1, S.14).

³² <https://www.amazon.de/Ashwagandha-Hochdosiert-Wurzelextrakt-Withanoliden-Konzentration/dp/B0D3F6TRVS?th=1> (abgerufen am 23.02.26)

³³ <https://www.amazon.de/Ashwagandha-Intenso-Tagesportion-Withanoliden-Laborgepr%C3%BCft/dp/B07FSZ3L2F> (abgerufen am 23.02.26)

³⁴ <https://www.amazon.de/Ashwagandha-Shoden%C2%AE-Patentierter-Wurzelextrakt-Bioverf%C3%BCgbarkeit/dp/B0F433G7PZ> (abgerufen am 23.02.26)

³⁵ <https://profuel.de/ashwagandha-kapseln-ksm-66-ashwagandha> (abgerufen 23.02.26)

³⁶ <https://www.amazon.de/Ashwagandha-KSM-66-Kapseln-Hochdosiert-Withanole/> (abgerufen am 23.02.26)

Empfohlener Warnhinweis Kinder

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, daher bedürfen sie einer speziellen Risikobeurteilung in Bezug auf die Verwendung z.B. von Nahrungsergänzungsmitteln. U.a. daraus resultiert die Empfehlung des BfR, Kindern keine Ashwagandha-Produkte zu geben¹⁴. Einen entsprechenden Hinweis tragen allerdings mit 22 von 73 nur 30 % der Produkte.

Tabelle 6 Kinderhinweis nach Preissegment

Warnhinweis für die Personengruppe Kinder		
Preissegment (s. Tabelle 2, S.15)	vorhanden	nicht vorhanden
Großpackung	5	9
Kleinpackung	2	6
Preisgünstig (Discountsegment)	13	25
Premium-Markenprodukt	2	11
Gesamtergebnis	22	51

Besonders beim Kinder- und Medikamentenhinweis liegt das Discountsegment vorn. Dennoch fehlt auch hier bei den meisten Produkten die Angabe beider Hinweise.

Empfohlener Warnhinweis Schwangere/Stillende

Beim Warnhinweis für Schwangere und Stillende zeigt sich ein ausgeglicheneres Verhältnis zwischen vorhandenen und fehlenden Hinweisen, auf immerhin 43,8 % der Produkte findet sich ein solcher. Allerdings handelt es sich meist um einen Standardsatz „nicht geeignet für Schwangere und Stillende“, den man auf sehr vielen Nahrungsergänzungsmitteln findet, einfach als Absicherung für den Hersteller, weil es in der Regel nicht ausreichend Erfahrungen/Daten zur Verwendung in diesen Lebensphasen gibt. Angesichts der Anwendung von Ashwagandha im Kontext nicht bekannter Schwangerschaften (siehe auch Kap. 5.1, S. 35) ist die nach wie vor **überwiegende Anzahl nicht gekennzeichnete Produkte (56,2 %) durchaus als problematisch zu bewerten.**

Im relativen Vergleich zeigen Großpackungen, Kleinpackungen und das Discountsegment ein ähnliches Verhältnis von vorhandenen zu nicht vorhandenen Warnhinweisen. Lediglich das hochpreisige Premiumsegment fällt negativ auf: Hier stehen neun Produkte ohne Kennzeichnung lediglich vier Produkten mit entsprechendem Hinweis gegenüber (Tabelle 7).

Tabelle 7: Warnhinweise für Schwangere/Stillende nach Preissegment

Warnhinweis für die Personen- gruppe Schwangere/Stillende		
Preissegment (s. Tabelle 2, S.15)	vorhanden	nicht vorhanden
Großpackung	5	9
Kleinpackung	5	3
Preisgünstig (Discountsegment)	18	21
Premium-Markenprodukt	4	9
Gesamtergebnis	32	41

Aus Sicht von Verbraucher:innen dürften Produkte mit patentierten Wirkstoffen als besonders zuverlässig wahrgenommen werden. Tabelle 8 stellt daher das Vorhandensein eines Schwangerschafts-Warnhinweises bei den unterschiedlichen Ashwagandha-Zutaten dar. Dabei wird deutlich, dass insbesondere Produkte, die günstigere Stoffe verwenden, im mittleren bis günstigen Preissegment, einen Warnhinweis für Schwangere/Stillende aufwiesen. KSM-66 ist die am weitesten verbreitete Ashwagandha-Zutat und wurde über alle Preissegmente hinweg eingesetzt. Hohe Preise bei Ashwagandha-Produkten garantieren keine höhere Verbrauchersicherheit mit Blick auf Warnhinweise.

Zahlreiche Produkte enthielten jedoch keine genaue Spezifizierung des verwendeten Extrakts, sondern lediglich allgemeine Bezeichnungen wie „Ashwagandha“ oder „Ashwagandha-Wurzel“. Diese Produkte sind in Tabelle 3 (S. 18) unter der Kategorie „Ashwagandha synonyme“ zusammengefasst.

Tabelle 8: Warnhinweis für Schwangere nach Ashwagandha Zutat

Warnhinweis für die Personen- gruppe Schwangere/Stillende		
Ashwagandha-Zutat	vorhanden	nicht vorhanden
Ashwagandha synonyme <small>s. Tabelle 3, S. 18</small> (n=35)	17	18
AshwaMAX (n=3)	0	3
Bio Ashwagandha (n=6)	3	3
KSM-66 (n=26)	12	14
Sensoril (n=1)	0	1
Shoden (n=2)	0	2
Gesamtergebnis	32	41

Empfohlener Warnhinweis Lebererkrankung

Unterscheidet man danach, welche Ashwagandha-Zutaten eingesetzt werden, zeigt sich auch bei den 32 Produkten, die Ashwagandha-Marken-Zutaten, also eine Art Standard, verwenden, lediglich fünf (= 15,6 %) einen Hinweis für Leberkranke aufweisen (Tabelle 9).

Ein Warnhinweis für Personen mit Lebererkrankungen wird bei fast 85 % der Produkte (62 von 73) von den Herstellern für nicht für nötig erachtet.

Tabelle 9: Warnhinweise für Personen mit Lebererkrankungen nach Ashwagandha-Zutat

Warnhinweis für Personen mit Lebererkrankungen

Ashwagandha-Zutat	vorhanden	nicht vorhanden
Ashwagandha synonyme <small>s. Tabelle 3, S. 18</small> (n=35)	4 (11,4 %)	31
AshwaMAX (n=3)	0	3
Bio Ashwagandha (n=6)	2 (50 %)	4
KSM-66 (n=26)	5 (19,2 %)	21
Sensoril (n=1)	0	1
Shoden (n=2)	0	2
Gesamtergebnis	11	62

Bezogen auf das Preissegment zeigt sich, dass 18,8 % der preisgünstigeren Produkte aus dem Discountsegment und 28,5 % der Großpackungen einen solchen Warnhinweis tragen.

Tabelle 10: Warnhinweis für Lebererkrankte nach Preissegment (Anzahl der Produkte)

Warnhinweis für Personen mit Lebererkrankungen

Preissegment (s. Tabelle 2, S.15)	vorhanden	nicht vorhanden
Großpackung	4	10
Kleinpackung	0	8
Preisgünstig (Discountsegment)	6	33
Premium-Markenprodukt	1	12
Gesamtergebnis	11	62

Fazit: Insbesondere für Personen mit Lebererkrankungen besteht eine erhebliche Gesundheitsgefahr aufgrund der hohen Anzahl fehlender Warnhinweise (85 %).

Hinweis auf Wechselwirkungen

Wechselwirkungen mit Medikamenten sind insbesondere bei Pflanzenzutaten häufig. Auch bei Ashwagandha sind solche Wechselwirkungen bekannt, z.B. mit Cytochrome P450 2B6- und Cytochrome P450 3A4-Substraten³⁷. Hinweise darauf gab es nur bei jedem 10. Produkt, wie Tabelle 11 und Tabelle 12 zeigen.

Tabelle 11: Warnhinweis zu Wechselwirkungen bei Medikamenteneinnahme nach Preissegment

Hinweis auf Wechselwirkungen bei Medikamenteneinnahme		
Preissegment (s. Tabelle 2, S.15)	vorhanden	nicht vorhanden
Großpackung	0	14
Kleinpackung	1	7
Preisgünstig (Discountsegment)	5	33
Premium-Markenprodukt	2	11
Gesamtergebnis	8	65

Tabelle 12: Warnhinweis Wechselwirkungen bei Medikamenteneinnahme nach Ashwagandha-Zutat

Hinweis auf Wechselwirkungen bei Medikamenteneinnahme		
Ashwagandha-Zutat	vorhanden	nicht vorhanden
Ashwagandha synonyme <small>s. Tabelle 3, S.18</small> (n=35)	4	31
AshwaMAX (n=3)	0	3
Bio Ashwagandha (n=6)	0	6
KSM-66 (n=26)	4	22
Sensoril (n=1)	0	1
Shoden (n=2)	0	2
Gesamtergebnis	8	65

Fazit: Genau zehn Produkte (darunter ein Nicht-Nahrungsergänzungsmittel) enthielten Warnhinweise für alle vom BfR empfohlenen Personengruppe (13,7 %). Die ideale Kombination, in der auch auf mögliche Wechselwirkungen hingewiesen wird, gab es gar nicht.

³⁷ www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/ashwagandha, Stand: 24.04.2024

4.5 Pflichthinweise

Laut § 4 NEM-V sind bestimmte Hinweise auf den Verpackungen von Nahrungsergänzungsmitteln vorgeschrieben. Dazu gehören der Warnhinweis, dass die angegebene Tagesdosis nicht überschritten werden darf, der Hinweis, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden sollten sowie der Hinweis, dass die Produkte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern zu lagern sind.

Insgesamt weisen in der untersuchten Stichprobe nur 70 % der Produkte (49 von 70) die Pflichthinweise vollständig und korrekt auf, 30 % nicht. Produkte aus dem Premiumsegment (im folgenden Premiumprodukte genannt) weisen mit Abstand die niedrigste Anzahl an Produkten mit den vorgeschriebenen Pflichthinweisen auf, nur etwa die Hälfte (54 %) sind korrekt mit Pflichthinweisen versehen. Bei den Großpackungen sind es 71 %, bei den Kleinpackungen 80 %. Bei den Discountprodukten sind 74 % korrekt gekennzeichnet.

Alle sieben Produkte aus dem stationären Handel enthielten die drei Pflichthinweise.

Tabelle 13: Pflichtangaben für Nahrungsergänzungsmittel nach Preissegment

Pflichtangaben vorhanden?		
Preissegment (s. Tabelle 2, S.15)	Insgesamt Anzahl	Nicht vorhanden
Großpackung	14	4
Kleinpackung	8	2
Preisgünstig (Discountsegment)	36	7
Premium-Markenprodukt	13	6
<i>Nicht erforderlich, da nicht als NEM bezeichnet</i>	2	2
Gesamtergebnis	51 (49)	21 (19)

4.6 Werbeaussagen

In der Positivliste (EU) 432/2012 zur Health-Claims-Verordnung (Fassung vom 20.08.2025) sind keinerlei zugelassene gesundheitsbezogene Angaben für Ashwagandha verzeichnet.

Die EFSA hat bislang auch keine Bewertungen zu Health Claims für Ashwagandha veröffentlicht. Herstellerseits beantragt wurden insgesamt vier Claims „Adaptogenic properties“ (EFSA-Q-2008-3983)³⁸, „Mental Health and relaxation“ (EFSA-Q-2008-2916)³⁹, „Antioxidant Activity“ (EFSA-Q-2010-00460)⁴⁰ sowie „Cardiovascular Health“ (EFSA-Q-2008-3236)⁴¹.

³⁸ open.efsa.europa.eu/questions/EFSA-Q-2008-3983

³⁹ open.efsa.europa.eu/questions/EFSA-Q-2008-2916

⁴⁰ open.efsa.europa.eu/questions/EFSA-Q-2010-00460

⁴¹ open.efsa.europa.eu/questions/EFSA-Q-2008-3236

Im Rahmen der Untersuchung wurden trotzdem diverse unzulässige gesundheitsbezogene Angaben festgestellt. Die beworbenen Aussagen erwecken den Eindruck, *Withania somnifera* könne als Heilmittel für unterschiedlichste Beschwerden herangezogen werden. Das Spektrum der zugeschriebenen Wirkungen reicht von stimmungsbeflussenden Effekten bis hin zur Hormonregulation.

Viele Hersteller und Websites verweisen auf die traditionelle Verwendung von Ashwagandha, berichten dabei jedoch nur sehr selektiv über deren tatsächliche Anwendungen. Kritische Aspekte, wie die von der WHO⁹ erwähnte historische Nutzung zur Einleitung von Abtreibungen, werden in der Regel verschwiegen. Stattdessen wird die Pflanze teilweise als vorteilhaft für die Einnahme vor einer Schwangerschaft dargestellt, weil sie die Hormonspiegel regulieren und für Entspannung sorgen soll.

So wurde ein Produkt als eines der „wirksamsten natürlichen Pflanzenmittel“ bezeichnet, welches „ruhe, gute Laune und Entspannung fördern“⁴² soll. Gleichzeitig solle dieses Produkt trotz bestehender „Müdigkeit und Erschöpfung die geistige Konzentration und Energie steigern“³⁶. Damit wird Bezug auf die adaptogenen Eigenschaften der Pflanze genommen³⁶, welche in der verwendeten Form als Werbeaussage weder erlaubt noch beantragt wurde.

Ein weiteres Produkt bewirbt die Funktion von Ashwagandha, „nicht nur den Muskelaufbau [zu] fördern“ sondern ebenfalls „die Balance des Nervensystems [...] zu pushen“⁴³.

Für keine dieser Aussagen liegt eine Zulassung nach der Health-Claims-Verordnung (HCVO) vor. Die beobachteten Werbeaussagen spiegeln jedoch ein verbreitetes Meinungsbild wider, das insbesondere in sozialen Medien (siehe Kapitel 5, Seite 30ff) anzutreffen ist. Pflanzlichen Stoffen wird dabei mitunter pauschal ein breites Wirkungsspektrum zugeschrieben, ohne dass hierfür zugelassene gesundheitsbezogene Angaben oder hinreichende wissenschaftliche Nachweise vorliegen.

Als exemplarisches Beispiel dient ein Produkt mit der Bezeichnung „Cortisol Balance“, welches durch seine Aufmachung gegen die Health-Claims-Verordnung (HCVO) verstoßen dürfte. Bereits der Produktname legt eine gezielte Beeinflussung des Cortisolspiegels nahe. Damit wird nicht nur eine Reduktion von Stress suggeriert, sondern ausdrücklich eine Modulation eines Stresshormons und somit ein Eingriff in das Hormonsystem in Aussicht gestellt. NEM dürfen nicht auf diese Weise (pharmakologisch) wirken und auch nicht beworben werden⁴⁴.

⁴² [amazon.de/Bandini%C2%AE-Ashwagandha-KSM-66%C2%AE-Vegan-Kapseln/dp/B0D9BSM4M3](https://www.amazon.de/Bandini%C2%AE-Ashwagandha-KSM-66%C2%AE-Vegan-Kapseln/dp/B0D9BSM4M3) Spalte 39 in Tabelle

⁴³ [amazon.de/Body-Attack-Ashwagandha-KSM-66%C2%AE-hochdosiert/dp/B0BWYM9ZD7](https://www.amazon.de/Body-Attack-Ashwagandha-KSM-66%C2%AE-hochdosiert/dp/B0BWYM9ZD7) spalte 40

⁴⁴ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/gesundheitsversprechen-was-ist-erlaubt-was-nicht-54672> (abgerufen am 25.02.26)

Cortisol Balance: Kapseln für Stressabbau – 2er Pack

Cortisol Balance bietet **Stressabbau** und hilft, die Konzentration und Stimmung zu verbessern!

Bringe deinen Stresshormonspiegel auf völlig sichere Weise mit einigen der **stärksten stressreduzierende Zutaten** der Natur ins Gleichgewicht.

- ♥ Mit **KSM-66®**, dem **stärksten Ashwagandha-Wurzelextrakt** auf dem Markt
- ♥ Reduziert Stress um **44*%**
- ♥ Verbessert den **Schlaf** und die **Konzentration**
- ♥ Hilft, doppelt* so schnell **abzunehmen**
- ♥ Steigert die Zufriedenheit um **19,2*%**
- ♥ **Magnesium** hilft, deine verspannten Muskeln zu entspannen
- ♥ **Hormonfrei** und **vegan**

TummyTox hat über **1 Million zufriedene Kunden** in ganz Europa!

JETZT 10% RABATT ERHALTEN!

Abbildung 7: Tummy Tox Website Health Claims. amazon.de/Cortisol-Senken-Ashwagandha-Rhodiola-Magnesium/dp/B0DMWPMNJB?th=1 (abgerufen am 25.2.2026)

Darüber hinaus werden eine Verbesserung von Konzentration, Stimmung und Schlaf sowie eine massive Unterstützung beim Abnehmen beworben, ohne dass hierzu weiterführende Erläuterungen oder nachvollziehbare Belege angeführt werden. Auch die Magnesium zugeschriebene Wirkung „hilft, verspannte Muskeln zu entspannen“ ist durch die Positivliste VO (EU) 438/2012 nicht gedeckt. Zudem wird der Eindruck einer sicheren Anwendung vermittelt. Eine behördlich bestätigte „garantierte Sicherheit“ besteht jedoch nicht, für die Sicherheit ist allein der Hersteller verantwortlich. Für bestimmte Personengruppen kann eine pauschale Unbedenklichkeit der Einnahme nicht angenommen werden, wie das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sehr klar dargestellt hat (siehe Kapitel 4.4).

Ferner zeigen sich deutliche Unterschiede in der Darstellung auf Verkaufsplattformen wie Amazon im Vergleich zu den Herstellerwebsites. Während auf Amazon nur eingeschränkte Informationen bereitgestellt wurden, sodass für eine vertiefte Prüfung auf die Herstellerseite zurückgegriffen werden musste, fanden sich auf der Website vermehrt unzulässige gesundheitsbezogene Angaben (vgl. Abbildung 7 und Abbildung 8). Die Präsentation auf Amazon fiel demgegenüber insgesamt sachlicher und zurückhaltender aus (vgl. Abbildung 9).

Einatmen, ausatmen – Cortisol Balance hält dir den Rücken frei

Bei der Entwicklung von **Cortisol Balance** haben wir uns bemüht, nur die **besten Zutaten** zu verwenden, um den **Cortisolspiegel auszugleichen** und dem Körper zu helfen, **Stress zu bekämpfen** und die **täglichen Stresssymptome auf natürliche Weise** zu lindern.

✓ Hilft bei der Stressbewältigung mit KSM-66® , dem stärksten Ashwagandha-Wurzelextrakt auf dem Markt. Hilft bei Entspannung, emotionaler Ausgeglichenheit, Einschlafen und Vitalität .	✓ Rhodiola rosea wird traditionell zum Stressabbau und bei geistiger und körperlicher Müdigkeit eingesetzt.
✓ Reduziert Müdigkeit und Erschöpfung mit den Vitaminen B5 und B6 .	✓ Magnesium entspannt die Muskeln und löst Verspannungen .

Abbildung 8: Wirkversprechen auf Herstellerwebsite Bildquelle: <https://www.amazon.de/Cortisol-Senken-Ashwagandha-Rhodiola-Magnesium/dp/B0DMWPMNJB?th=1> (abgerufen am 25.2.2026)

Info zu diesem Artikel

- Hochwirksame Ashwagandha – Hochwirksame Ashwagandha-Kapseln mit natürlichen Inhaltsstoffen. Nutzen Sie die Kraft des Ashwagandha-Wurzelextrakts. 2-Monats-Kur mit 60 Kapseln.
- Rhodiola rosea wird traditionell zur Behandlung dieser Probleme eingesetzt. Wir haben auch Vitamin B6 hinzugefügt, das für seine Rolle bei der Regulierung der Hormonaktivität und der Energieproduktion im Körper bekannt ist, sowie Vitamin B5, um Müdigkeit zu reduzieren.
- Ein Nahrungsergänzungsmittel mit den zwei stärksten pflanzlichen Adaptogenen: Rhodiola und Ashwagandha. Komplett hormonfrei und 100 % pflanzlich. Keine schädlichen Chemikalien.
- Magnesium ist der wichtigste Mineralstoff zur Muskelentspannung und zum Abbau von Verspannungen. Wir haben schwarzen Pfefferextrakt (Piperin) für eine bessere Absorption hinzugefügt!
- Hergestellt in der EU – Cortisol Balance ist ein 100% natürliches Produkt, das nach den strengsten pharmazeutischen Standards und in Übereinstimmung mit den GMP- und HACCP-Managementsystemen für Lebensmittelsicherheit hergestellt wird. Alle Rohstoffe und Endprodukte werden sorgfältig kontrolliert und mikrobiologisch und auf Schwermetalle untersucht. Entwickelt und hergestellt von Sensilab (SI) – mit 15 Jahren Erfahrung in der Entwicklung und Herstellung von Nahrungsergänzungsmitteln.

Abbildung 9: Vergleich Produktbeschreibung auf Amazon des Produktes "Cortisol Balance" Bildquelle: <https://www.amazon.de/Ashwagandha-Rhodiola-Rosea-Magnesium-Vitamin/dp/B0DMWPMNJB> (abgerufen am 25.02.2026)

Nicht überall wird die Wirkungsweise so absolut behauptet, im Beispiel in der Abbildung 11 (Seite 29) werden die eher unzulässigen gesundheitsbezogenen Aussagen zu Stressreduktion und Schlafqualität stets durch ein „könnte“ abgemildert.

Auch die Aussage zur Eignung für Sportler enthält wieder ein „könnte“ gleichzeitig auch den unzulässigen Health Claim „kann nachweislich die Muskelkraft und Ausdauer steigern“ (Abbildung 10.)

Ist der Lolly nur für Sportler geeignet?

Ja, der ESN „Ashwa + Lolly“ könnte sich hervorragend für Sportler eignen, da Ashwagandha nachweislich die Muskelkraft und Ausdauer steigern kann. Die enthaltenen Vitamine könnten zudem den Energiestoffwechsel und die Regeneration unterstützen. Jedoch ist dies nicht nur ein Produkt, welches Sportler einnehmen können. Man muss kein Sport machen, um das Produkt zu nutzen.

Abbildung 10: <https://service.esn.com/hc/de/articles/31800392059921-Ashwa-Lolly> (Stand:17.01.2025, abgerufen 16.04.2026)

Vorteile im Überblick

- **Stressreduktion:** Ashwagandha könnte den Cortisolspiegel senken und dem Körper helfen, auf Stresssituationen resilienter zu reagieren. Einige Anwender berichten nach wenigen Tagen bis Wochen von einer spürbaren Verminderung von Stress und Angstzuständen.
- **Schlafqualität:** Die entspannenden Eigenschaften von Ashwagandha könnten eine bessere Schlafqualität unterstützen und zu tieferer Erholung beitragen.
- **Unterstützung der mentalen Leistungsfähigkeit:** Die enthaltenen Vitamine B6, B12 und Niacin tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- **Antioxidativer Schutz:** Vitamin C und E wirken als Antioxidantien und schützen die Zellen vor oxidativem Stress.
- **Leckere Darreichungsform:** In den Geschmacksrichtungen Lemon und Wild Berry bietet der Lolly nicht nur wertvolle Wirkstoffe, sondern auch ein angenehmes Geschmackserlebnis. Dies erleichtert die regelmäßige Einnahme und erhöht die Compliance.
- **Einfache Einnahme:** Der ESN „Ashwa + Lolly“ ist ideal für Personen, die Schwierigkeiten beim Schlucken von Kapseln haben.
- **Flexibilität der Einnahmezeit:** Der Lolly kann zu verschiedenen Tageszeiten eingenommen werden, je nach gewünschtem Effekt:
 - **Morgens** zur Verbesserung der Energie und Konzentration.
 - **Nach dem Training** zur optimalen Regeneration und Erholung.
 - **Abends** zur Förderung eines erholsamen Schlafs.

Abbildung 11: <https://service.esn.com/hc/de/articles/31800392059921-Ashwa-Lolly> (Stand:17.01.2025, abgerufen 16.04.2026)

Immer wieder lässt sich jedoch beobachten, dass Angst vor einem zu hohen Cortisolspiegel geschürt wird, der verschiedene Krankheiten verursachen können soll (siehe Abbildung 12).

Gestresst und müde war gestern – mit unserem Ashwa+

Du bist oft im Alltag gestresst und dadurch sehr müde, gleichzeitig fällt es dir aber schwer, zur **Ruhe** zu kommen und zeitig einzuschlafen? Das kann in erster Linie mit einem erhöhten Cortisolspiegel zusammenhängen, denn Stress lässt diesen ansteigen.

Cortisol ist ein Steroidhormon, das von den Nebennieren produziert wird. Es ist das wichtigste Hormon, das an **Stress** und der Kampf-oder-Flucht-Reaktion beteiligt ist, da die natürlich-schützende Reaktion neue Energie und Kraft, die der Körper benötigt, freisetzt. Da die Schlaf- und Stressreaktion denselben Weg über die sogenannte HPA-Achse teilen, können „Funktionsstörungen“ – beispielsweise durch Cortisol – den Schlafzyklus verändern bzw. verschlechtern.

Chronisch erhöhte Cortisolspiegel können negative Effekte auf die Gesundheit haben. Abgesehen davon, dass du grundsätzlich versuchen solltest, übermäßigen Stress zu vermeiden und zugleich ausreichend Schlaf zu finden, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben, bist du deiner inneren Unruhe und andauernden Müdigkeit nicht hilflos ausgeliefert. Mehr zum Thema Cortisol findest du weiter unten in unserem Exkurs.

Unser **Ashwa+** ist eine Kombination aus **Nährstoffen** die deinen Körper dabei unterstützen, deine **Stress- und Energielevel zu kontrollieren**, und **Ashwagandha-Wurzelextrakt** als Adaptogen.

Wichtig: Nahrungsergänzungsmittel stellen immer nur eine Ergänzung zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, sowie einem gesunden Lebensstil dar.

Was passiert, wenn der Cortisolspiegel dauerhaft zu hoch ist?

Ist dein Cortisolwert dauerhaft zu hoch, kann das im schlechtesten Fall weitreichende Folgen für die Gesundheit haben. **Diese Symptome können – müssen aber nicht – durch einen erhöhten Cortisolspiegel auftreten:**

- Übergewicht
- Muskelabbau
- Bluthochdruck
- Osteoporose
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Minderung der Leistungsfähigkeit
- Verzögerte Wundheilung
- Geschwächtes Immunsystem
- Schlafstörungen

Abbildung 12: <https://service.esn.com/hc/de/articles/15167367023633-Ashwa> (Stand: 17.01.2025, abgerufen 16.04.2026)

Weitere (teilweise krankheitsbezogene) Anwendungsgebiete für Ashwagandha, die im Rahmen des Marktchecks auf Angebotsseiten identifiziert wurden, waren:

- Beitrag zur psychischen Gesundheit, mentales Gleichgewicht erhalten, unterstützt mentales Wohlbefinden,
- Hemmt perimenopausale Symptome, unterstützt hormonelle Funktionen
- Verbessert Lebensfähigkeit und Beweglichkeit von Spermien
- Hilft bei Nackenschmerzsyndrom, Arthritis
- „Allheilmittel für viele Krankheiten“⁴⁵
- „wirkt bei Menschen fast jeder Altersgruppe“³⁹
- Zur Verbesserung des DHEAS-Cortisols geeignet, Cortisolspiegel senken
- Förderung von Resilienz
- Förderung von Schlaf und geistiger Gesundheit
- Verwendung als Nootropikum
- „natürliches Heilmittel“⁴⁶
- Anti-Stress, Stressreduktion, usw
- Förderung des Stoffwechsels
- Therapeutische Effekte
- "...aktive Komponente mit therapeutischen Effekten. Sensoril unterstützt die Reduktion von Stress, steigert Energie, geistige Schärfe, Herz-Kreislauf-Funktion und fördert jede Nacht den erholsamen REM-Schlaf..."⁴⁷
- "...Hilft, Stress, Angst, Cortisolspiegel und stressbedingtes Verlangen zu reduzieren, sowie das Gedächtnis und die kognitive Funktion zu verbessern. Unterstützt außerdem die Ausdauer, Kraft, Muskelgröße und Regeneration."⁴¹
- "...Verbessert das Langzeitgedächtnis und, kombiniert mit Nootropica, auch die Konzentration kurz- und langfristig."⁴¹

5. Influencer-Werbung

Wirk- und Werbeaussagen von Influencer:innen wurden nicht systematisch untersucht, sondern sind eher Zufallsfunde. Trotzdem sollen sie hier gezeigt bzw. genannt werden, da u.a. solche Aussagen das Vertrauen in diese Nahrungsergänzungsmittel begründen.

⁴⁵ [ebay.de/itm/155759727054?srsltid=AfmBOo6Zpqh6robQFnA6_3elz1jSGn1o2R7wJ9C3KVpUACTDKeaPSFq](https://www.ebay.de/itm/155759727054?srsltid=AfmBOo6Zpqh6robQFnA6_3elz1jSGn1o2R7wJ9C3KVpUACTDKeaPSFq) (abgerufen am 25.02.26)

⁴⁶ [amazon.de/GymBeam-Ashwagandha-500mg-funktionellem-Pflanzenextrakt/dp/B0CTHJ7V3S?th=1](https://www.amazon.de/GymBeam-Ashwagandha-500mg-funktionellem-Pflanzenextrakt/dp/B0CTHJ7V3S?th=1) (abgerufen am 25.02.26)

⁴⁷ [amazon.de/Ashwagandha-Withanolide-Wohlbefinden-Konzentration-Leistungstarken/dp/B0CNT6PM1V](https://www.amazon.de/Ashwagandha-Withanolide-Wohlbefinden-Konzentration-Leistungstarken/dp/B0CNT6PM1V) (abgerufen am 25.02.26)

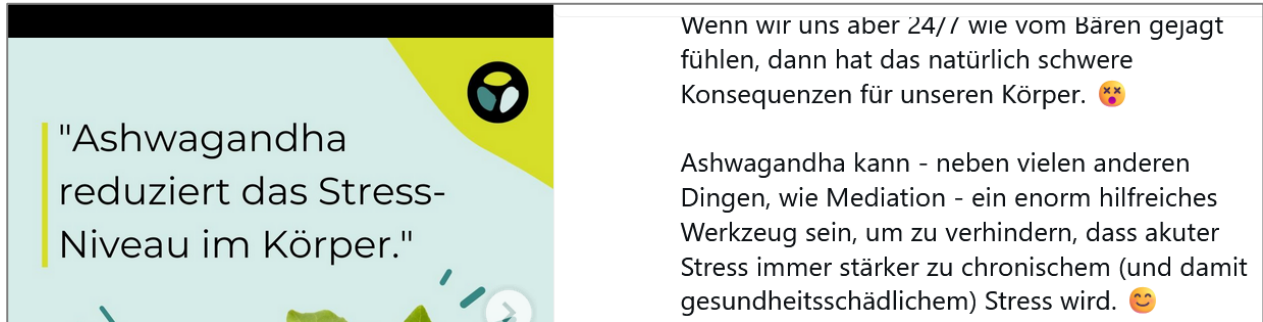


Abbildung 13: [instagram.com/mel.bode/?g=5](https://www.instagram.com/mel.bode/?g=5)



Abbildung 14: [instagram.com/p/DAnNZkFMGK8/](https://www.instagram.com/p/DAnNZkFMGK8/)

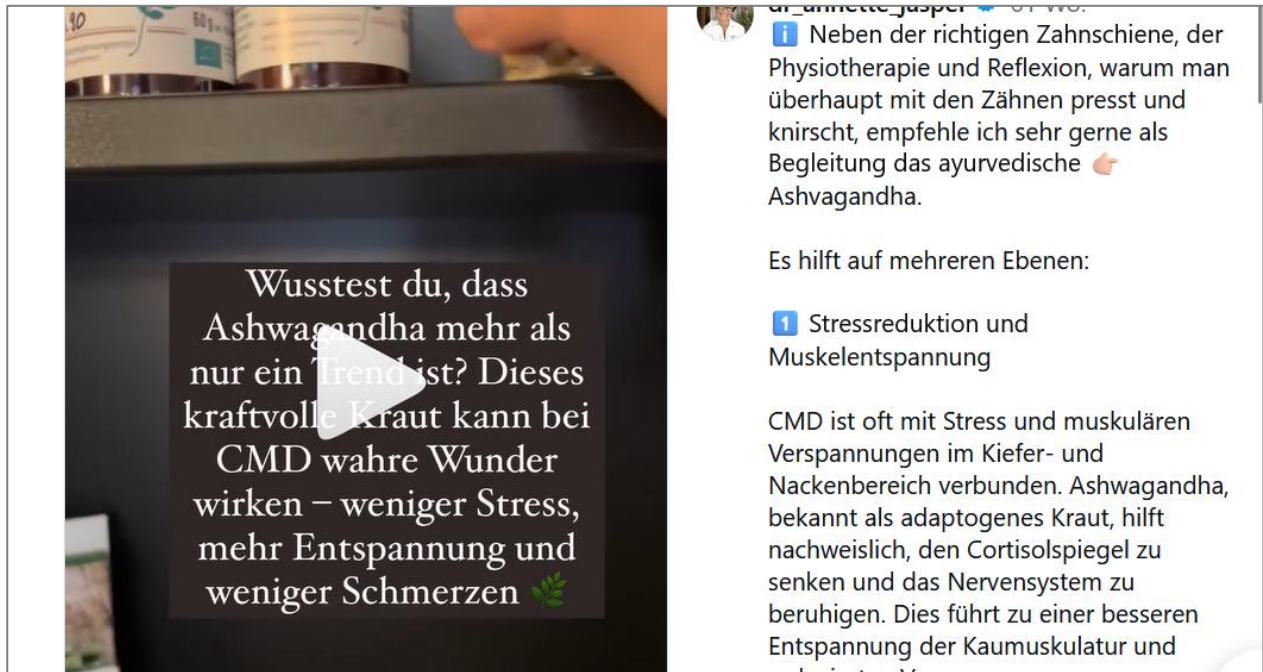


Abbildung 15: [instagram.com/p/DDSKjZdMJF7/](https://www.instagram.com/p/DDSKjZdMJF7/)

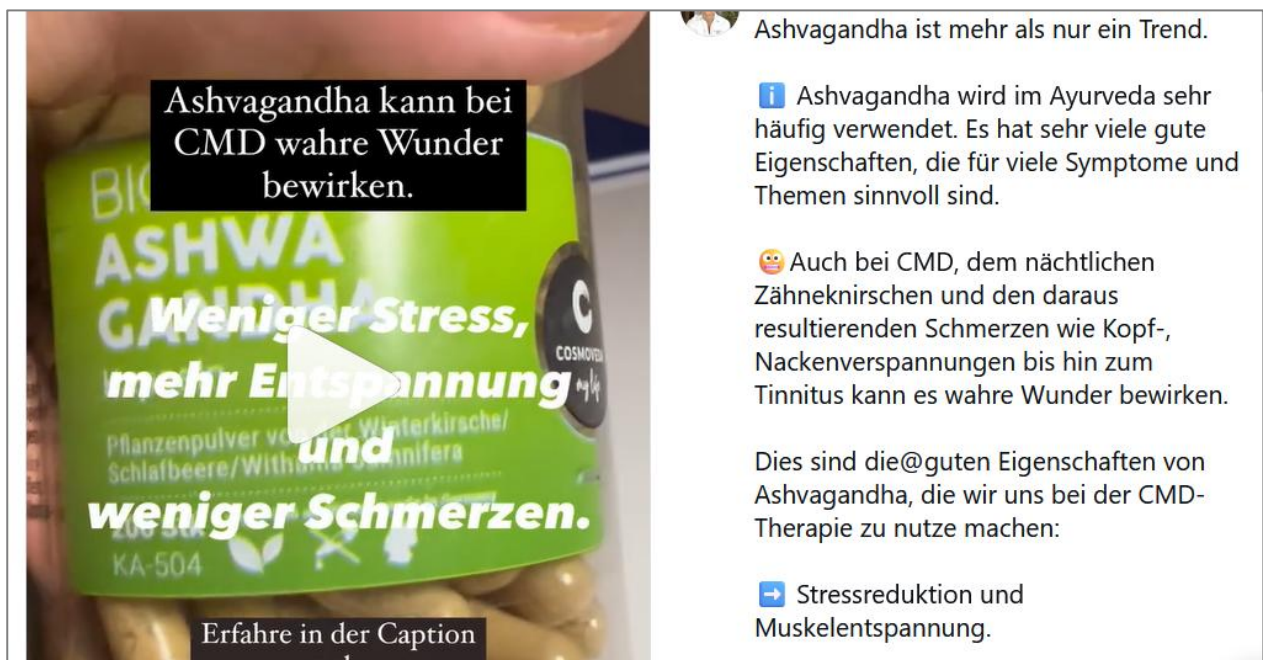


Abbildung 16: [instagram.com/p/DDC93XUstEZ/](https://www.instagram.com/p/DDC93XUstEZ/)

Ashwagandha Kapseln

Förderung der Fruchtbarkeit und des Testosteronspiegels

Stressabbau und Angstlinderung

Unterstützung der Schilddrüsenfunktion

Stärkung des Immunsystems

Verbesserung der Schlafqualität

Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Regulierung des Blutzuckerspiegels

Casida®
Ashwagandha Kapseln
KSM-66®
Ergänzungsmittel (30 x 1000 mg)
Hochwertige Ashwagandha Kapseln
KSM-66®

Casida®
www.casida.de

casida_de 20 Wo.
Ashwagandha Kapseln – Natürliche Balance für Energie & Wohlbefinden!
🌿🍃

Stress im Alltag? Unser bewährter Anti-Stress-Komplex unterstützt dich auf natürliche Weise:

- ✓ Hilft, Stress besser zu bewältigen
- ✓ Fördert innere Ruhe & Ausgeglichenheit
- ✓ Unterstützt Energie & Leistungsfähigkeit
- ✓ Aus der Apotheke – Hochwertige Qualität

#stressabbau #ashwagandha #natürlichstark #casida

♥️ 💬 📌
Gefällt 18 Mal
4. April

👍 Kommentieren ...

Abbildung 17: Instagram, casida_de

[Werbung] Wusstet Ihr? Das Ashwagandha unterschiedliche Effekte je nach Einnahmezeitpunkt hat!?

Vor dem Training kann es die körperliche Leistungsfähigkeit, einschließlich Kraft und Ausdauer, verbessern, indem es die Sauerstoffaufnahme während des Trainings steigert.

Nach dem Training kann es die Regeneration unterstützen, indem es Entzündungen reduziert und Muskelkater lindert sowie den Cortisolspiegel senkt.

Abbildung 18: Instagram, nam.vo.official



Abbildung 19: Instagram, vita_moment

schützen.
✓ Stärkt die Abwehrkräfte: Ashwagandha kann helfen, Infektionen und Krankheiten besser abzuwehren.

Therapeutische Anwendungen von Ashwagandha:



- Verbesserung von Kognition und Gedächtnis
- Unterstützung der Schilddrüse
- Stress- und Angstabbau
- Steigerung der Ausdauer
- Entzündungshemmend und Immunstärkend



Ashwagandha Fruchtgummis
★★★★★ 3360 Bewertungen
1200 mg 120 Gummies | gegen Stress und innere Unruhe
15,99 €
✓ Auf Lager

Abbildung 20: slimcenter.de

Cortisol Blocker – Stresshormon Cortisol senken

60 Kapseln | 30-Tage-Vorrat

★★★★★ 4.8/5 186 Geprüfte Bewertungen

Wirksames, rein natürliches Nahrungsergänzungsmittel zum **Stressabbau**. Cortisol Blocker senkt das Stresshormon **Cortisol**, reduziert **physischen** und **psychischen Stress** sowie **Burnout-Symptome**, verbessert die Konzentration und hellt die Stimmung auf.

- ✓ reduziert den **allgemeinen Stresslevel** um bis zu **62,2%***
- ✓ reduziert **Schlafstörungen** um bis zu **67%***
- ✓ reduziert den Cortisolspiegel um bis zu **22 %***
- ✓ hilft die **Konzentration** um das **2-fache*** zu verbessern
- ✓ erleichtert das **Abnehmen** - Stress kann nämlich zur Gewichtszunahme führen
- ✓ erhöht das **Energieniveau**, hilft gegen Tagesmüdigkeit und sorgt für einen klaren Kopf
- ✓ 19 % mehr Freude und Optimismus
- ✓ verbessert die **geistige Leistungsfähigkeit** sowie das **Gedächtnis** und hilft gegen Erschöpfung

Abbildung 21: sensilab.de/sensilab-glandline-cortisol-blocker-cortisol-hemmer

Auch in diversen TikTok-Videos werden „bessere Konzentration“, „Stressabbau“ oder Reduzierung von Burn-Out-Symptomen versprochen. Gerade die vom BfR¹⁴ genannten Nebenwirkungen auf das Hormonsystem werden häufig als die doch gerade beabsichtigten Wirkungen gelobt, z.B. Einfluss auf das Immunsystem sowie das endokrine System (Effekte auf den Cortisol- und Blutzuckerspiegel, Schilddrüsen- und Sexualhormone).

5.1 Ashwagandha und Schwangerschaft

Noch im Jahr 2024 konnte häufiger beobachtet werden, dass Influencerinnen Ashwagandha auch in der Schwangerschaft empfehlen, z.B. gegen Schlafstörungen in dieser Zeit. Nachdem das BfR¹⁴ seine Warnung veröffentlicht hat, ist das deutlich weniger geworden.

Inzwischen findet man häufiger Empfehlungen, Ashwagandha bei Kinderwunsch „für das Hormongleichgewicht“ einzusetzen, es aber abzusetzen, wenn die Frau schwanger geworden ist. Das würde aber möglicherweise zumindest für einen Zeitraum von ca. sechs Wochen (zwischen Beginn der Schwangerschaft und Feststellen der Schwangerschaft) das Risiko einer Fehlgeburt/Schwangerschaftsabbruch erhöhen.

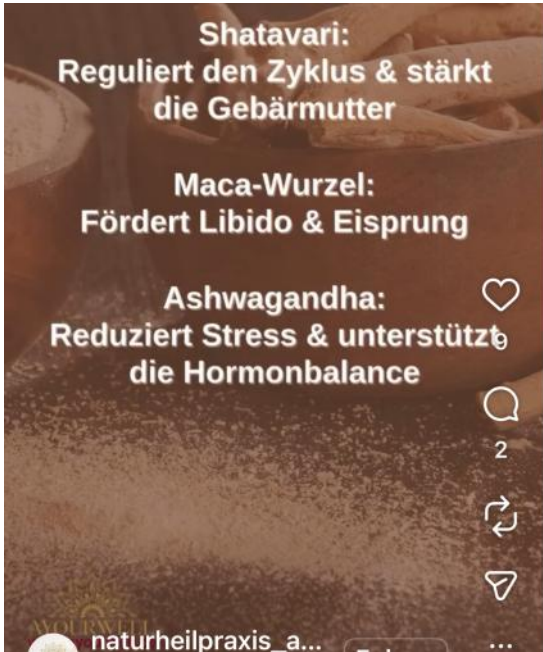


Abbildung 23: Instagram-Post zu Kinderwunsch

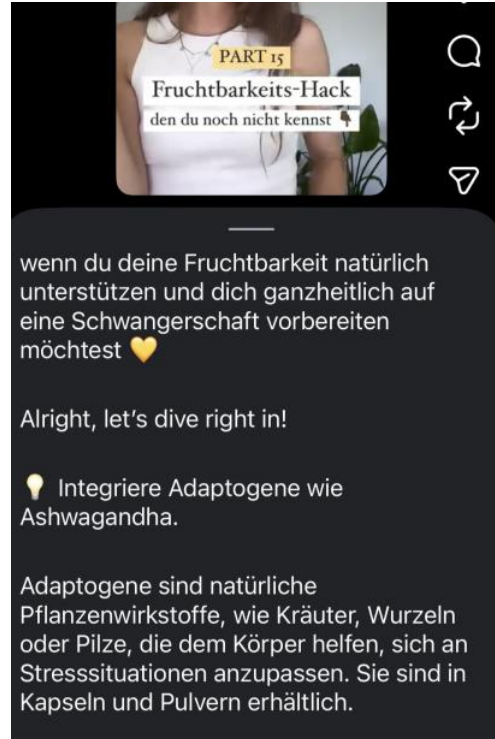


Abbildung 22: Instagram-Post zu Kinderwunsch

Auch Apotheken bewerben Ashwagandha bei Kinderwunsch:

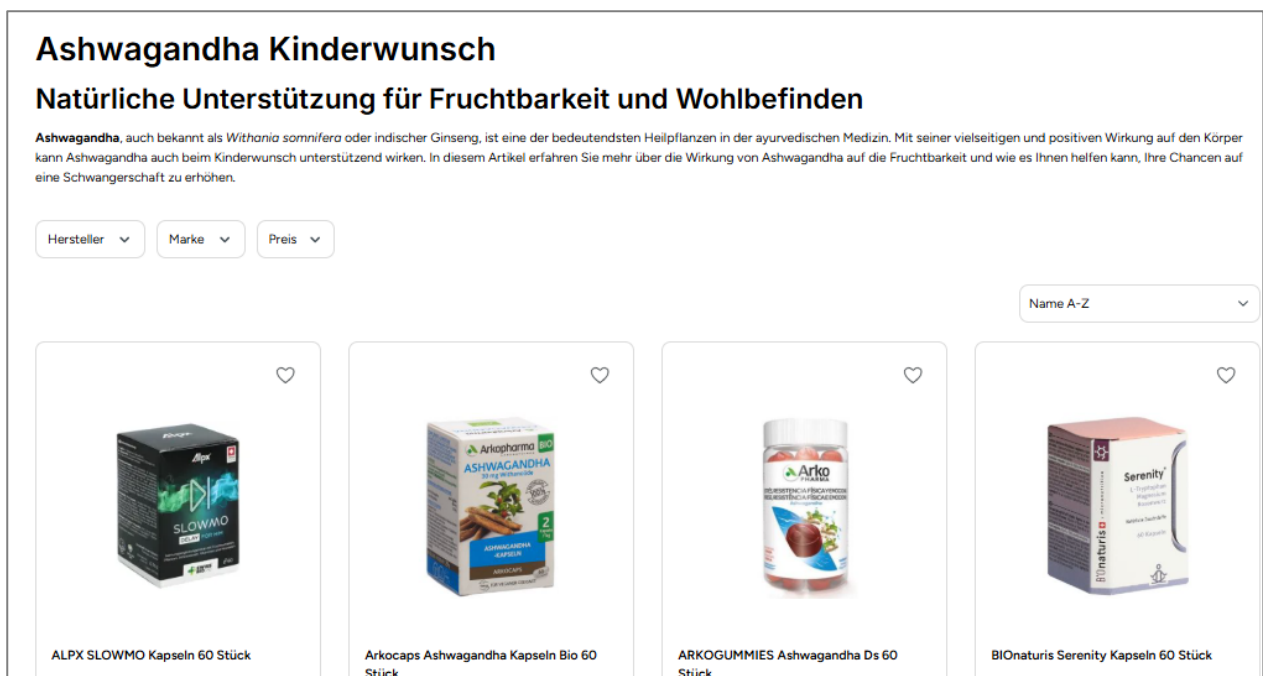


Abbildung 24: online-apotheke.ch/ashwagandha-kinderwunsch/ (10.02.2026)

Ashwagandha, auch bekannt als indischer Ginseng, ist für seine adaptogenen Eigenschaften bekannt, die helfen, Stress entgegenzuwirken – ein wichtiger Faktor für die Fruchtbarkeit.

Es wird auch angenommen, dass Ashwagandha die Testosteronproduktion und die Spermienqualität bei Männern steigert sowie die hormonelle Balance bei Frauen fördert.

Ashwagandha kaufen →

Abbildung 25: biogena.com/de-de/wissen/ratgeber/schwanger-werden_bba_82088 (10.02.2026)

Auch für die Zeit nach der Geburt wird Ashwagandha als Mittel zur Entspannung genannt.



Abbildung 26: Instagram-Post

5.2 Ashwagandha und Frauengesundheit

Vielfach finden sich auch Aussagen z.B. zur Hilfe bei Wechseljahrsbeschwerden in Blogs von Firmenseiten:

Wofür sie am bekanntesten ist: Für Hilfe bei der **Stressreduktion und Hormonunterstützung**. Gerade bei Frauen wird Ashwagandha deshalb immer beliebter. Mit gutem Grund. Ashwagandha ...

- **senkt die Stresslevel:** Als Adaptogen kann es dem Körper helfen, besser mit Stress umzugehen, indem es die Cortisol-Level reduziert.
- **verbessert die Libido:** Bei Frauen mit Libidoverlust in den Wechseljahren stieg laut Studien das Verlangen nach Nähe sowie die erlebte Intimität und Zufriedenheit unter der Einnahme von Ashwagandha an.
- **reguliert hormonelle Imbalancen:** Weil Ashwagandha hilft, Hormone wie FSH und LH zu regulieren, wirkt es mildernd bei Zyklusproblemen vor der Menopause.
- **verringert Wechseljahres-Beschwerden:** In Studien gehen typische Begleiterscheinungen der Wechseljahre wie Hitzewallungen unter der Einnahme zurück.

Abbildung 27: cospheera.net/blog/ashwagandha-wirkung-frauen (10.02.2026)

5.3 Beispiele für unzulässige Health Claims in Blogs

Die hier aufgeführten Beispiele stammen aus Blogs, jedoch öffnete sich immer direkt ein Fenster mit einem Kauf- oder Rabattangebot. Damit sind sie als werblich einzustufen und nicht zulässig.

2. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion

Ashwagandha wird häufig zur Behandlung von einer Schilddrüsenunterfunktion empfohlen.

Oftmals kann eine solche Störung der *Schilddrüse* das Resultat einer stressbedingten Überbelastung sein, sodass Ashwagandha mit seiner Stress lindernden Wirkung einen Versuch wert sein kann. Sie kann außerdem die Bildung der Hormone *Trijodthyronin (T3)* und *Thyroxin (T4)* fördern, die bei einer Schilddrüsenunterfunktion wichtig sind. Da Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion unter Erschöpftheit und Müdigkeit leiden, mag die schlaffördernde Wirkung der Schlafbeere zunächst irritierend sein. Tatsächlich beschränkt sich die Wirkung aber auf einen gesunden Schlaf und hat keine Auswirkungen auf die Tagesmüdigkeit, die mit einer Schilddrüsenunterfunktion einhergeht.

Abbildung 28: mylily.eu/blogs/vitamine-und-nahrstoffe/ashwagandha (10.02.2026)

2. Ashwagandha könnte gegen Angstzustände und Depressionen helfen.

.....
Vielleicht kennst du das: Wenn du dich ständig überfordert fühlst, dauerhaft gestresst bist und dir einfach alles über den Kopf wächst, können Depressionen und Angstzustände die Folge sein.
.....

Die oben genannte 60-Tage-Studie liefert Hinweise darauf, dass Ashwagandha auch hier Abhilfe schaffen könnte [1]. Die unter **chronischem Stress** leidenden Teilnehmer:innen berichteten nach der Einnahme von 600 Milligramm Ashwagandha über

- eine Verringerung von **Depressionen um 77 %**, sowie
- einen Rückgang von **Angstzuständen von 75 %**

im Vergleich zur Situation vor der Einnahme.

Abbildung 29: cospheera.net/blog/ashwagandha-wirkung-psyche#sources (10.02.2026)

Ashwagandha, der Testosteron-Booster

Pflanzenstoffe aus der Schlafbeere können männliche Hormone steigern

Ashwagandha: Testosteron natürlich steigern

Ashwagandha enthält Stoffe, die sogenannten Withanolide, welche eine ähnliche Struktur haben wie Testosteron und auch so wirken. Ashwagandha funktioniert im Tierversuch also wie natürliches Testosteron und scheint einen Testosteronmangel zu beheben. Außerdem verbessert es den Muskelaufbau, den Energiestoffwechsel sowie den Fettabbau.

Neben dieser direkten Testosteron-Wirkung hat es noch andere indirekte Wirkungen. Zum Beispiel wirkt es gegen Stress und Müdigkeit. Diese Zustände senken Testosteron. Im Tierversuch steigert es sogar die sexuelle Aktivität. Klar ist, Ashwagandha wirkt beim Mann auf vielfältige Art und Weise.

Abbildung 30: vitamindocor.com/news-blog/ashwagandha-testosteron (10.02.2026)

6. Verbraucherempfehlungen

- Kinder, Schwangere, Stillende und Personen mit einer Lebererkrankung sollten keine Ashwagandha-Produkte zu sich nehmen.
- Keine Produkte ohne den vom Bundesinstitut für Risikobewertung empfohlenen Warnhinweis kaufen. Fehlt der Hinweis, spricht das nicht für einen verantwortungsvollen Hersteller.
- In Frankreich wird außerdem empfohlen, dass Menschen mit Schilddrüsen- oder Herzerkrankungen kein Ashwagandha nehmen sollten.
- Auch Frauen mit Kinderwunsch sollten auf Ashwagandha verzichten. In einer sehr frühen Schwangerschaft könnte es das Risiko einer Fehlgeburt erhöhen.

- In der Zutatenliste sollte klar stehen, welche Pflanzenteile enthalten sind. Einfach nur „Ashwagandha-Pulver“ ist zu wenig.
- Die empfohlene Tagesdosis sollte maximal drei Gramm Ashwagandha oder maximal 10 Milligramm Withanolide betragen.
- Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich. Sie sollten keine Nahrungsergänzungsmittel mit Ashwagandha nehmen, wenn Sie Beruhigungsmittel, Schlafmittel oder Antiepileptika nutzen.
- Bei Menschen mit Diabetes könnte Ashwagandha den Blutzucker zu stark senken.
- Werbeaussagen kritisch hinterfragen, häufig beziehen sie sich auf weitere Zutaten wie Vitamine, für die passende Health Claims zugelassen sind.

IV. Fazit und Forderungen

Der Marktcheck zeigt, dass für Ashwagandha-Nahrungsergänzungsmittel häufig übertrieben geworben wird, unzulässige Health Claims verwendet werden und sogar krankheitsbezogen geworben wird. Meist handelt es sich darüber hinaus um produktbezogene Claims, für die es keine Belege gibt.

Die eine Ashwagandha-Zutat gibt es in den Produkten nicht. Ashwagandha-Nahrungsergänzungsmittel enthalten ganz verschiedene Zutaten, beispielsweise getrocknete und gemahlene Pflanzenteile wie Kraut und Blüten, geschnittene und getrocknete Wurzeln oder Extrakte bestimmter Extrakthersteller. Untereinander vergleichbar sind die Produkte daher in den seltensten Fällen. Nur einige wenige Produkte geben den Gehalt an Ashwagandha oder an Withanoliden an.

Da es in Deutschland keine Mengenbeschränkungen gibt, wurden die im EU-Mitgliedstaat Polen geltenden Höchstmengen herangezogen. Im Schnitt wurde die dort geltende Withanolid-Tagesdosis von 10 mg um das 4,5fache überschritten.

Hinweise für Personengruppen, für die die Produkte nicht geeignet sind, fehlen bei den meisten Produkten, einen Hinweis für Leberkranke beispielsweise gibt es nur bei 15 Prozent der Produkte.

Daraus resultieren die Forderungen der Verbraucherzentrale NRW, die sich in erster Linie an die Hersteller richten, in zweiter Linie Gesetzgeber und Überwachungsbehörden in die Pflicht nehmen:

- Hersteller müssten in der Zutatenliste die verwendeten Ashwagandha-Bestandteile eindeutig benennen und in der Nährwerttabelle den Withanolid-Gehalt aufführen.
- Außerdem müssen gemäß LMIV, Artikel 3, Absatz 1 Informationen, die „einem umfassenden Schutz der Gesundheit und Interessen der Verbraucher“ dienen, gegeben werden, da nur diese „Endverbrauchern eine Grundlage für eine fundierte Wahl und die sichere Verwendung von Lebensmitteln [...]“ geben. Art 4 (1) der LMIV nennt sogar explizit „Informationen zum Schutz der Gesundheit der Verbraucher“, insbesondere bei „einer Zusammensetzung, die für die Gesundheit bestimmter Gruppen von Verbrauchern schädlich sein könnte“. Demnach sind Warnhinweise auf der Produktverpackung und in der Werbung für die vom BfR benannten Bevölkerungsgruppen aus unserer Sicht zwingend.
- Der Gesetzgeber EU ist gefordert, umgehend die gesundheitliche Bewertung von Ashwagandha durch die EFSA zu veranlassen und daraus resultierende entsprechende Regelungen zu erlassen. Diese müssen sich auf die erlaubten Pflanzenteile bzw. definierten Extrakte beziehen und klare Mengenbeschränkungen beinhalten. Der aktuelle Flickenteppich nationaler Regelungen muss möglichst schnell EU-weit einheitlich geregelt werden.
- Bis dahin sind Ashwagandha-Produkte am deutschen Markt engmaschig zu kontrollieren. Nahrungsergänzungsmittel, die die in Polen geltenden Höchstmengen überschreiten, sollte belegen müssen, wie sie die Sicherheit ihrer Produkte gewährleisten.
- Unzulässige und krankheitsbezogene Werbeaussagen insbesondere in den sozialen Medien durch Influencer und Unternehmen müssen zeitnah unterbunden und geahndet werden. Die Plattformen müssen hier endlich Verantwortung tragen und vor allem in Haftung genommen werden.

V. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Auszug aus dem EU-Novel-Food-Katalog, Stand: 08.01.2024	7
Abbildung 2: Markt für Ashwagandha-Extrakte in Deutschland	8
Abbildung 3: Gegenanzeigen, Quelle: MSKCC ¹⁸	11
Abbildung 4 Inhaltsangabe des Sports & Health Ashwagandha NEM	16
Abbildung 5: Ashwagandhawurzelpulver, Produktvorderseite	17
Abbildung 6: Ashwagandhawurzelpulver, Produktrückseite	17
Abbildung 7: Tummy Tox Website Health Claims	27
Abbildung 8: Wirkversprechen auf Herstellerwebsite	27
Abbildung 9: Vergleich Produktbeschreibung auf Amazon)	28
Abbildung 10: https://service.esn.com/hc/de/articles/31800392059921-Ashwa-Lolly	28
<u>Abbildung 11: https://service.esn.com/hc/de/articles/31800392059921-Ashwa-Lolly</u>	29
<u>Abbildung 12: https://service.esn.com/hc/de/articles/15167367023633-Ashwa</u>	29
Abbildung 13: instagram.com/mel.bode/?g=5	31
Abbildung 14: instagram.com/p/DAnNZkFMGK8/	31
Abbildung 15: instagram.com/p/DDSKjZdMJF7/	32
Abbildung 16: instagram.com/p/DDC93XUsIEZ/	32
Abbildung 17: Instagram, casida_de	33
Abbildung 18: Instagram, nam.vo.official	33
Abbildung 19: Instagram, vita_moment	34
Abbildung 20: slimcenter.de	34
Abbildung 21: sensilab.de/sensilab-glandline-cortisol-blocker-cortisol-hemmer	35
Abbildung 23: Instagram-Post zu Kinderwunsch	36
Abbildung 22: Instagram-Post zu Kinderwunsch	36
Abbildung 24: online-apotheke.ch/ashwagandha-kinderwunsch/	36
Abbildung 25: biogena.com/de-de/wissen/ratgeber/schwanger-werden_bba_82088	37
Abbildung 26: Instagram-Post	37
Abbildung 27: cosphera.net/blog/ashwagandha-wirkung-frauen	38
Abbildung 28: mylily.eu/blogs/vitamine-und-nahrstoffe/ashwagandha	38
Abbildung 29: cosphera.net/blog/ashwagandha-wirkung-psyche#sources	39
Abbildung 30: vitamindocor.com/news-blog/ashwagandha-testosteron	39

VI. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: BfR: Ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel mit <i>Withania somnifera</i>	8
Tabelle 2: Definition der Segmente	15
Tabelle 3: Angegebene Ashwagandha-Zutaten, Häufigkeit und Preissegmente.....	18
Tabelle 4 Ashwagandha Dosierungen Stichprobe.....	19
Tabelle 5 Ausgewählte NEM Mit Angaben zum Withanolidgehalt.....	20
Tabelle 6 Kinderhinweis nach Preissegment	21
Tabelle 7: Warnhinweise für Schwangere nach Preissegment	22
Tabelle 8: Warnhinweis für Schwangere nach Ashwagandha Zutat	22
Tabelle 9: Warnhinweise für Personen mit Lebererkrankungen nach Ashwagandha-Zutat.	23
Tabelle 10: Warnhinweis für Lebererkrankte nach Preissegment	23
Tabelle 11: Warnhinweis zu Wechselwirkungen bei Medikamenteneinnahme	24
Tabelle 12: Warnhinweis Wechselwirkungen bei Medikamenteneinnahme	24
Tabelle 13: Pflichtangaben nach Preissegment	25

Impressum

Herausgegeben von:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Helmholtzstraße 19, 40215 Düsseldorf

T +49 211 91380-1121

info@verbraucherzentrale.nrw

verbraucherzentrale.nrw

Redaktion und Text:

Lebensmittel im Gesundheitsmarkt

Angela Clausen, wiss. Referentin
Niklas Klinkhammer, Fachsachbearbeiter
Hannah Wolf, stud. Aushilfe

Bildnachweis:

Siehe Bildunterschriften

Stand:

April 2026