



DOSSIER · NATURSTOFF

Ashwagandha

Ashwagandha (Schlafbeere) ist eine ayurvedische Pflanze; Studien am Menschen zeigen Verbesserungen bei Stress, Schlaf, Hormonen, Leistung und Kognition.

352

STUDIEN
INSGESAMT

23

AM MENSCHEN

0

DAVON
KONTROLLIERT

26

AN TIEREN

118

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-16

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Ashwagandha auf einen Blick

Bei Stress und Angst zeigten mehrere kontrollierte Studien, eine Metaanalyse und eine systematische Übersicht Verbesserungen unter standardisierten Wurzelextrakten ¹⁰³⁸⁴⁶⁷⁵.

Bei Schlafproblemen fanden mehrere kontrollierte Studien bessere Schlafqualität, kürzere Einschlafzeit und längere Schlafdauer ⁴⁵⁶⁵⁸².

Bei körperlicher Leistung und Muskelkraft zeigten mehrere kontrollierte Studien bessere Ausdauer, Maximalkraft und Muskelumfang ⁶²⁸⁶¹³¹.

Bei Gedächtnis und Konzentration fanden mehrere kontrollierte Studien Verbesserungen von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Reaktionszeit ⁸⁵⁹¹¹⁰⁴.

Ashwagandha: ausgewertet wurden 179 Studien am Menschen, darunter 94 randomisierte kontrollierte Studien und 38 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 7.658 Teilnehmer. Stand: 3. Oktober 2026.

1. Was ist Ashwagandha? Vorkommen, Herkunft und Formen

Ashwagandha (Withania somnifera), auch Schlafbeere oder Winterkirsche genannt, ist eine Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse und seit Jahrhunderten Teil der ayurvedischen Heilkunde Indiens. Als wichtigste Inhaltsstoffe gelten die Withanolid.

Die Pflanze wächst in trockenen Regionen Indiens, des Nahen Ostens und Afrikas und wird vor allem in Indien angebaut. Verwendet werden überwiegend die Wurzeln, seltener Blätter und Beeren.

Im Handel sind getrocknetes Wurzelpulver sowie Extrakte mit Wasser oder Wasser-Alkohol-Gemischen, die meist auf einen bestimmten Gehalt an Withanoliden eingestellt sind. Viele Studien verwenden namentlich genannte Extrakte aus der Wurzel oder aus Wurzel und Blatt.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Wurzelpulver
- Standardisierte Wurzelextrakte, etwa KSM-66 oder Shoden
- Extrakte aus Wurzel und Blatt, etwa Sensoril
- Zubereitungen zum Auftragen auf Haut und Haare
- Mischpräparate mit Ashwagandha – die übrigen Bestandteile werden jeweils genannt

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Ayurvedische Mehrstoff-Rezepturen, in denen der Ashwagandha-Anteil nicht ausgewiesen ist → Adaptogene
- Isolierte Withanolid wie Withaferin A in Labor- und Tierversuchen

2. Wie wirkt Ashwagandha? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGBEIT	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Stress und Angst	überwiegend verbessert	hoch	15 Metaanalysen · 42 kontrolliert · 16 weitere	2.749
Hormone und Fruchtbarkeit	überwiegend verbessert	hoch	11 Metaanalysen · 23 kontrolliert · 10 weitere	1.441
Schlaf	überwiegend verbessert	hoch	5 Metaanalysen · 26 kontrolliert · 13 weitere	1.752
Gedächtnis und Konzentration	überwiegend verbessert	hoch	3 Metaanalysen · 16 kontrolliert · 5 weitere	503
Körperliche Leistung und Muskelkraft	überwiegend verbessert	hoch	5 Metaanalysen · 14 kontrolliert · 7 weitere	521
Stoffwechsel, Blutzucker und Gewicht	überwiegend verbessert	hoch	6 Metaanalysen · 8 kontrolliert · 5 weitere	329
Schilddrüse	überwiegend kein Unterschied	mittel	5 Metaanalysen · 3 kontrolliert · 3 weitere	170
Haut und Haare	überwiegend verbessert	mittel	0 Metaanalysen · 4 kontrolliert · 1 weitere	61
Weitere Messgrößen	überwiegend verbessert	hoch	13 Metaanalysen · 68 kontrolliert · 39 weitere	6.261

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist

die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Ashwagandha, Stress und Angst: Studien am Menschen

Den wahrgenommenen Stress senkten Ashwagandha-Extrakte in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als Placebo ⁴⁷⁵³⁵⁶⁷⁸. Die Angst besserte sich in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als unter Placebo ⁴⁶⁵⁹⁷⁵⁷⁸⁸⁴. Eine Metaanalyse bestätigte Vorteile beim wahrgenommenen Stress, bei Angst und beim Serumcortisol ¹⁰; eine andere sah nur beim Cortisol einen Vorteil, nicht beim wahrgenommenen Stress ¹¹. Das Cortisol sank in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als unter Placebo ⁵³⁷⁸⁸⁴, in anderen zeigte sich kein Unterschied ⁴⁶⁵⁹¹²⁹. Hautleitwert und Herzratenvariabilität besserten sich gegenüber Placebo ⁵⁹, ebenso die Cortisol-Reaktion auf einen Belastungstest ⁷⁴. Auch Müdigkeit und Erholung besserten sich in einzelnen randomisierten kontrollierten Studien ⁸⁵¹²⁷, während eine andere keinen Unterschied fand ¹²⁹. Einzelne randomisierte kontrollierte Studien fanden beim wahrgenommenen Stress keinen Unterschied ⁹⁴¹²¹¹²⁴. Untersucht wurden vor allem standardisierte Wurzelextrakte, daneben Wurzelpulver sowie Extrakte aus Wurzel und Blatt. Die Beweiskraft ist hoch, doch viele Studien sind klein und kurz, und die Extraktformen sind uneinheitlich, sodass offen bleibt, welche Zubereitung und Dosis am zuverlässigsten wirkt.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Ferreira et al. 2025	systematische Übersicht · 9.005 Teilnehmer	Ashwagandha-Supplement; meist 500–1000 mg pro Tag
² Coope et al. 2026	systematische Übersicht · 2.317 Teilnehmer	Standardisierter Ashwagandha-Wurzelextrakt (SARE), nur Wurzel; 125 bis 600 mg/Tag; Einzeldosis bis 180 Tage;
⁴ Fornalik et al. 2026	Metaanalyse · 1.706 Teilnehmer	Orale Ashwagandha-Supplementierung (Withania somnifera); nicht berichtet; Untergruppen nach Withanolidgeh
⁷ Akhgarjand et al. 2022	Metaanalyse · 1.002 Teilnehmer	Ashwagandha-Extrakt (Supplementierung); 300–600 mg/d bei Stress; bis 12.000 mg/d bei Angst; gegen Placebo
¹⁰ Arumugam et al. 2024	Metaanalyse · 558 Teilnehmer	Ashwagandha-Zubereitungen (Formulierung nicht näher benannt); gegen Placebo
¹¹ Albalawi et al. 2025	Metaanalyse · 488 Teilnehmer	Ashwagandha (Withania somnifera), orale Dosis ≥250 mg/Tag; ≥250 mg/Tag; ≥2 Wochen; gegen Kontrollgruppen
¹² Cheah et al. 2021	Metaanalyse · 400 Teilnehmer	Ashwagandha-Extrakt; Subgruppe ≥600 mg/Tag; Subgruppe ≥8 Wochen; gegen Placebo
¹³ Fatima et al. 2024	Metaanalyse · 254 Teilnehmer	Withania-somnifera-Extrakte; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [18](#) [20](#) [23](#) [25](#) [26](#) [31](#) [34](#) [38](#) [43](#) [44](#) [46](#) [47](#) [49](#) [50](#) [51](#) [52](#) [53](#) [54](#) [56](#) [59](#) [65](#) [67](#) [68](#) [71](#) [72](#) [74](#) [75](#) [76](#) [77](#) [78](#) [80](#) [82](#) [83](#) [84](#) [85](#) [87](#) [88](#) [94](#) [98](#) [101](#) [108](#) [109](#) [114](#) [117](#) [121](#) [122](#) [124](#) [127](#) [129](#) [130](#) [139](#) [140](#) [151](#) [152](#) [154](#) [156](#) [160](#) [161](#) [162](#) [165](#) [166](#) [171](#) [172](#) [174](#) [177](#)

Ashwagandha, Hormone und Fruchtbarkeit: Studien am Menschen

Bei gesunden Männern ⁵⁷⁶⁶ und bei Männern mit verminderter Spermienzahl ¹³² besserten sich Spermienwerte unter Wurzelextrakt stärker als unter Placebo. Auch die sexuelle Funktion besserte sich bei Männern in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als unter Placebo ⁵⁷⁶⁶¹²³. Testosteron stieg bei Männern in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als unter Placebo ⁷⁸⁸⁶¹²³¹²⁹, eine Metaanalyse fand den Anstieg bei Männern, nicht bei Frauen ⁴. Bei Frauen in den Wechseljahren linderte Wurzelextrakt die Beschwerden und senkte FSH und LH stärker als Placebo ⁵⁸⁷⁶. Ein Mischpräparat aus Ashwagandha mit Shilajit, Ingwer, schwarzem Pfeffer, Mucuna pruriens und Akarkara verbesserte in einer kontrollierten Studie Testosteron und Cortisol ⁶⁹, während eine Kombination mit Shatavari-Wurzelextrakt keine Veränderung der Serumphormone zeigte ⁴⁹. Die Befunde gelten für die jeweils untersuchte Form, meist standardisierte Wurzelextrakte, und lassen sich nicht auf alle Zubereitungen übertragen; offen bleiben langfristige Wirkungen und die tragenden Inhaltsstoffe.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Ferreira et al. 2025	systematische Übersicht · 9.005 Teilnehmer	Ashwagandha-Supplement; meist 500–1000 mg pro Tag
² Coope et al. 2026	systematische Übersicht · 2.317 Teilnehmer	Standardisierter Ashwagandha-Wurzelextrakt (SARE), nur Wurzel; 125 bis 600 mg/Tag; Einzeldosis bis 180 Tage; g

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ Fornalik et al. 2026	Metaanalyse · 1.706 Teilnehmer	Orale Ashwagandha-Supplementierung (Withania somnifera); nicht berichtet; Untergruppen nach Withanolidgehalt
⁵ Zhu et al. 2026	Metaanalyse · 1.249 Teilnehmer	Ashwagandha-Supplementierung (Withania somnifera); gegen Kontrolle (Placebo bzw. keine Supplementierung)
⁶ Ahmadian et al. 2022	systematische Übersicht · 1.218 Teilnehmer	Withania somnifera Wurzeln und andere pflanzliche Mittel; gegen verschiedene pflanzliche Mittel untereinander
¹⁸ Łuszczak et al. 2026	systematische Übersicht	Standardisierte Extrakte von Withania somnifera und Rhodiola rosea; W. somnifera 120-1000 mg/Tag; R. rosea 290
²¹ Tallon et al. 2026	systematische Übersicht	Ashwagandha (Withania somnifera), nicht näher spezifiziert; gegen keine Kontrollgruppe; narrative Bewertung der
²² Roy et al. 2026	systematische Übersicht	Ashwagandha (Form nicht näher angegeben)

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [23](#) [28](#) [30](#) [34](#) [47](#) [49](#) [50](#) [55](#) [57](#) [58](#) [61](#) [66](#) [69](#) [72](#) [75](#) [76](#) [77](#) [78](#) [84](#) [86](#) [88](#) [95](#) [113](#) [121](#) [123](#) [129](#) [132](#) [137](#) [148](#) [152](#) [158](#) [159](#) [162](#) [164](#) [166](#) [176](#)

Ashwagandha und Schlaf: Studien am Menschen

Bei Schlafproblemen zeigten standardisierte Wurzelextrakte der Schlafbeere in mehreren kontrollierten Studien eine bessere Schlafqualität, kürzere Einschlaf latenz, längere Schlafdauer und höhere Schlaffeffizienz ⁴⁵⁶⁵⁸². Auch die Wachzeit nach dem Einschlafen besserte sich ⁴⁵⁶⁵. Die Tagesschläfrigkeit nahm bei älteren Menschen stärker ab als unter Placebo ⁸⁹; eine systematische Übersicht hält Ashwagandha-Wurzel bei Schlaflosigkeit für vielversprechend ³⁴. Randomisierte kontrollierte Studien fanden zudem eine bessere Schlafqualität für einen Wurzelextrakt mit verzögerter Freisetzung ⁴⁷⁵³ und für die Formulierung Zenroot™ ⁵⁹. Für die Gesamtzeit im Bett zeigte sich kein Unterschied ¹³. Ein Teil der Studien prüfte Mischungen mit Melatonin ⁴³, Shatavari-Wurzelextrakt ⁴⁸ oder Abelmoschus esculentus ⁵¹ oder den Zusatz zur Eisentherapie in der Schwangerschaft ⁶⁷. Eine kontrollierte, nicht randomisierte Studie wurde vom Hersteller finanziert ¹³³. Die Beweiskraft ist hoch, doch untersuchte Dosen, Extrakte und Behandlungsdauern unterscheiden sich, und für Wurzelpulver sowie Zubereitungen zum Auftragen auf Haut und Haare fehlen belastbare Schlafdaten.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Ferreira et al. 2025	systematische Übersicht · 9.005 Teilnehmer	Ashwagandha-Supplement; meist 500–1000 mg pro Tag
¹² Cheah et al. 2021	Metaanalyse · 400 Teilnehmer	Ashwagandha-Extrakt; Subgruppe ≥600 mg/Tag; Subgruppe ≥8 Wochen; gegen Placebo
¹³ Fatima et al. 2024	Metaanalyse · 254 Teilnehmer	Withania-somnifera-Extrakte; gegen Placebo
¹⁸ Łuszczak et al. 2026	systematische Übersicht	Standardisierte Extrakte von Withania somnifera und Rhodiola rosea; W. somnifera 120-1000 mg/Tag; R. rosea 290
¹⁹ Kulkarni et al. 2026	systematische Übersicht	Ayurvedische Therapien, u. a. Ashwagandha; gegen keine Vergleichsgruppe in den meisten Studien
²⁵ Marchi et al. 2025	systematische Übersicht	Withania somnifera (Ashwagandha); median 600 mg/Tag oral; eine Studie Shirodhara; median 8 Wochen Follow-up
³⁴ Tandon et al. 2020	systematische Übersicht	Zubereitungen aus Ashwagandha-Wurzel

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
43 Movva et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 200 Teilnehmer	Ashwagandha-Wurzelextrakt (ARE), Melatonin (MLT), Kombination oder Placebo; ARE 300 mg zweimal täglich; MLT

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [45](#) [47](#) [48](#) [50](#) [51](#) [53](#) [59](#) [65](#) [67](#) [68](#) [80](#) [81](#) [82](#) [83](#) [89](#) [104](#) [108](#) [109](#) [114](#) [116](#) [117](#) [124](#) [125](#) [128](#) [133](#) [147](#) [151](#) [153](#) [154](#) [160](#) [161](#) [162](#) [165](#) [166](#) [172](#) [174](#)

Ashwagandha, Gedächtnis und Konzentration: Studien am Menschen

In mehreren randomisierten kontrollierten Studien verbesserten Ashwagandha-Extrakte das Gedächtnis stärker als Placebo, bei gesunden Erwachsenen, bei leichter kognitiver Beeinträchtigung und bei Kindern [538591104](#). Auch die Aufmerksamkeit war in mehreren kontrollierten Studien besser [8591105135](#). Das Arbeitsgedächtnis verbesserte sich in mehreren kontrollierten Studien [96104105135](#). Die Exekutivfunktion war in mehreren randomisierten kontrollierten Studien besser als unter Placebo [91104109](#). Die Reaktionszeit war in mehreren kontrollierten Studien besser [85104](#). Die mentale Wachheit war in mehreren kontrollierten Studien besser [6580128](#). Eine randomisierte kontrollierte Studie mit einem Wurzel-Blatt-Extrakt mit liposomaler Hülle fand bessere Ergebnisse bei Wortabruf, Bilderkennung und Reaktionszeit [85](#). Eine randomisierte kontrollierte Studie mit einem Mischpräparat aus Ashwagandha und Piperin zeigte bessere Multitasking- und Konzentrationsleistungen [87](#). Eine randomisierte kontrollierte Studie mit einem Mischpräparat aus Ashwagandha und Andrographis paniculata fand bessere Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistungen [101](#). Eine Metaanalyse fand Vorteile für Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Exekutivfunktion und visuell-räumliche Fähigkeiten [5](#); eine systematische Übersicht wertet die Studien als frühe Hinweise [35](#). Die Studien untersuchten überwiegend Erwachsene, teils mit leichter kognitiver Beeinträchtigung, Kinder und Jugendliche mit ADHS sowie gesunde ältere Menschen. Offen bleibt, welche Inhaltsstoffe und Dosierungen für die Effekte entscheidend sind.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
5 Zhu et al. 2026	Metaanalyse · 1.249 Teilnehmer	Ashwagandha-Supplementierung (Withania somnifera); gegen Kontrolle (Placebo bzw. keine Supplementierung)
18 Łuszczak et al. 2026	systematische Übersicht	Standardisierte Extrakte von Withania somnifera und Rhodiola rosea; W. somnifera 120-1000 mg/Tag; R. rosea 290-'
34 Tandon et al. 2020	systematische Übersicht	Zubereitungen aus Ashwagandha-Wurzel
35 Ng et al. 2020	systematische Übersicht	Withania somnifera (Ashwagandha)-Extrakt; gegen Placebo (randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Stud
53 Gopukumar et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 130 Teilnehmer	Ashwagandha-Wurzelextrakt 300 mg Retardkapsel (Prolanza™, Ashwagandha SR); eine Kapsel täglich; 90 Tage; geg
65 Langade et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 80 Teilnehmer	Ashwagandha-Wurzelextrakt; 8 Wochen; gegen Placebo
80 Baker et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	Vollspektrum-Extrakt der Ashwagandha-Wurzel; 700 mg pro Tag, eine Kapsel zweimal täglich; 30 Tage; gegen Plac
85 Leonard et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 59 Teilnehmer	Ashwagandha-Wurzel-Blatt-Extrakt mit liposomaler Hülle; 225 mg akut und 225 mg/Tag über 30 Tage; 30 Tage, aku

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [87](#) [91](#) [96](#) [101](#) [104](#) [105](#) [108](#) [109](#) [116](#) [122](#) [128](#) [135](#) [140](#) [162](#) [165](#) [170](#)

Ashwagandha, Körperliche Leistung und Muskelkraft: Studien am Menschen

Mit Krafttraining stieg die Maximalkraft unter Ashwagandha-Extrakten in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als unter Placebo [616286131](#). Die maximale Sauerstoffaufnahme als Maß der Ausdauer stieg in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als unter Placebo [616292106127](#). Auch der Muskelumfang nahm stärker zu [6286](#), und die Kreatinkinase als Marker der Muskelbelastung sank [86106](#); eine randomisierte kontrollierte Studie mit Intervalltraining fand bei der Ausdauer keinen Unterschied [111](#). Eine Metaanalyse fand bessere Muskelkraft bei körperlich Aktiven, aber keinen Unterschied bei Untrainierten [5](#), und eine randomisierte kontrollierte Studie zeigte keinen Unterschied bei Muskelkater [99](#). Eine systematische Übersicht hält einen Zusatznutzen zum Krafttraining für möglich, stuft die Aussagesicherheit aber als gering ein [16](#); viele Studien sind klein und kurz.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
1 Ferreira et al. 2025	systematische Übersicht · 9.005 Teilnehmer	Ashwagandha-Supplement; meist 500-1000 mg pro Tag
3 Wang et al. 2025	Metaanalyse · 2.062 Teilnehmer	Withania somnifera (Ashwagandha) im Vergleich zu 14 weiteren Pflanzensubstanzen; gegen Standardtherapie bzw

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁵ Zhu et al. 2026	Metaanalyse · 1.249 Teilnehmer	Ashwagandha-Supplementierung (Withania somnifera); gegen Kontrolle (Placebo bzw. keine Supplementierung)
⁹ Li et al. 2026	Metaanalyse · 599 Teilnehmer	Orale Withania-somnifera-Supplementierung (Ashwagandha); 500-600 mg/Tag am besten gestützt; gegen Placebo
¹⁵ Pérez-Gómez et al. 2020	Metaanalyse · 162 Teilnehmer	Ashwagandha-Supplementierung; gegen Kontrollgruppe (RCT)
¹⁶ Lee et al. 2026	systematische Übersicht · 161 Teilnehmer	standardisierter Ashwagandha-Extrakt (Wurzel oder Wurzel und Blatt); gegen Placebo zusätzlich zum Krafttraining
¹⁸ Łuszczak et al. 2026	systematische Übersicht	Standardisierte Extrakte von Withania somnifera und Rhodiola rosea; W. somnifera 120-1000 mg/Tag; R. rosea 290-
⁵⁴ Tamoli et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 103 Teilnehmer	Smotect Tabletten, nikotinfreie Kräutermischung mit Withania somnifera; 2 Tabletten zweimal täglich; 90 Tage; geg

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [61](#) [62](#) [69](#) [86](#) [89](#) [92](#) [99](#) [106](#) [111](#) [116](#) [118](#) [127](#) [131](#) [142](#) [157](#) [160](#) [162](#) [166](#)

Ashwagandha, Stoffwechsel, Blutzucker und Gewicht: Studien am Menschen

Bei Übergewicht und chronischem Stress verbesserten standardisierte Wurzelextrakte in mehreren randomisierten kontrollierten Studien Körpergewicht und Body-Mass-Index ⁵⁶⁸⁸. Auch die Körperzusammensetzung besserte sich: Ein Wurzelextrakt senkte den Körperfettanteil bei jungen Männern mit Krafttraining ⁸⁶, ein wässriger Extrakt aus Wurzel und Blatt (Sensoril®) verbesserte bei freizeitsportlich aktiven Männern die Android/Gynoid-Ratio ¹³¹. Beim Lipidprofil sanken die Triglyceride unter einem standardisierten Extrakt ⁷⁵ und mehrere Cholesterinwerte unter einer Mischung mit Syzygium cumini ¹³⁴; einen Vergleich mit der Kontrollgruppe nennt keine der beiden Zusammenfassungen. In einer randomisierten kontrollierten Studie mit Intervalltraining blieben Lipide und Körperzusammensetzung unverändert ¹¹³. Eine Metaanalyse fand keinen Einfluss auf Körpergewicht und Körperfettanteil ⁵, und mit Tryptophan angereicherte Milch änderte die Körperzusammensetzung nicht ¹¹⁷. Den Nüchternblutzucker senkte Ashwagandha in einer Metaanalyse leicht gegenüber Placebo, bei sehr geringer Aussagesicherheit ⁸.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁵ Zhu et al. 2026	Metaanalyse · 1.249 Teilnehmer	Ashwagandha-Supplementierung (Withania somnifera); gegen Kontrolle (Placebo bzw. keine Supplementierung)
⁸ Farrin et al. 2026	Metaanalyse · 667 Teilnehmer	Ashwagandha (Withania somnifera)-Supplementierung; nicht berichtet; nicht berichtet; gegen Placebo
¹⁶ Lee et al. 2026	systematische Übersicht · 161 Teilnehmer	standardisierter Ashwagandha-Extrakt (Wurzel oder Wurzel und Blatt); gegen Placebo zusätzlich zum Krafttraining
²⁶ Quinones et al. 2025	systematische Übersicht	Ashwagandha (Form nicht genannt)
³⁴ Tandon et al. 2020	systematische Übersicht	Zubereitungen aus Ashwagandha-Wurzel
³⁶ Durg et al. 2020	systematische Übersicht	Withania somnifera (Indian ginseng), Zubereitung nicht näher angegeben; gegen Kontrolle/Placebo in den eingeschlo
⁵⁶ Pakhale et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 100 Teilnehmer	Ashwagandha-Wurzelextrakt (ARE); 300 mg zweimal täglich; 24 Wochen; gegen Placebo
⁷⁵ Pattojoshi et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	Ashwagandha®, standardisierter Withania-somnifera-Extrakt, 300-mg-Kapsel; 300 mg zweimal täglich; 60 Tage; gegen I

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [86](#) [88](#) [113](#) [117](#) [131](#) [134](#) [137](#) [143](#) [152](#) [166](#) [169](#)

Ashwagandha und Schilddrüse: Studien am Menschen

Für die Schilddrüse zeigen die Studien kein einheitliches Bild: Eine randomisierte kontrollierte Studie mit Wurzelextrakt fand bei Erwachsenen mit subklinischer Hypothyreose eine Verbesserung der Schilddrüsenhormone ⁹⁰, und eine systematische Übersicht berichtet bei primärer Hypothyreose über günstigere Werte unter Ashwagandha als unter Placebo ¹⁴. Dem stehen randomisierte kontrollierte Studien gegenüber, die bei gesunden Erwachsenen unter standardisierten Wurzelextrakten keinen Unterschied im Schilddrüsenhormonprofil fanden ⁶⁴⁹⁵. Die Beweiskraft ist mittel: Die Befunde stützen sich überwiegend auf kleine Studien und Übersichten mit uneinheitlich benannten Extrakten, während die Metaanalyse mit den meisten Teilnehmern nur für T4 einen Vorteil sah, nicht für TSH und T3 ⁴. Untersucht wurden vor allem Wurzelpulver und standardisierte Wurzelextrakte; für namentlich definierte Extrakte wie KSM-66 oder Shoden und für Mischpräparate fehlen belastbare Daten zur Schilddrüsenfunktion. Offen bleibt, ob und bei welchen Ausgangswerten eine Wirkung besteht. Offen bleibt zudem, ob sich bei Schilddrüsenpatienten Risiken ergeben ¹⁵⁸.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
4 Fornalik et al. 2026	Metaanalyse · 1.706 Teilnehmer	Orale Ashwagandha-Supplementierung (Withania somnifera); nicht berichtet; Untergruppen nach Withanolidgehalt; ge
14 Javidi et al. 2023	systematische Übersicht · 186 Teilnehmer	Ashwagandha (Extrakt nicht näher benannt); 4 und 8 Wochen; gegen Placebo
21 Tallon et al. 2026	systematische Übersicht	Ashwagandha (Withania somnifera), nicht näher spezifiziert; gegen keine Kontrollgruppe; narrative Bewertung der Evid
23 Vollmer et al. 2026	systematische Übersicht	Ashwagandha (Withania somnifera)
34 Tandon et al. 2020	systematische Übersicht	Zubereitungen aus Ashwagandha-Wurzel
64 Verma et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 80 Teilnehmer	Ashwagandha-Wurzelextrakt 300 mg; 300 mg zweimal täglich oral; 8 Wochen; gegen Placebo gleicher Dosierung
90 Sharma et al. 2018	randomisiert kontrolliert · 50 Teilnehmer	Ashwagandha-Wurzelextrakt (Withania somnifera); 600 mg täglich; 8 Wochen; gegen Placebo (Stärke)
95 Vaidya et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 40 Teilnehmer	Standardisierter Ashwagandha-Wurzelextrakt, Kapseln, ≥5,00 mg Withanoline (HPLC-PDA, USP-NF); 200 mg zweimal t

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [155](#) [158](#) [159](#)

Ashwagandha, Haut und Haare: Studien am Menschen

Bei Haarausfall zeigte eine randomisierte kontrollierte Studie mit einem topischen Ashwagandha-Wurzelextrakt-Serum eine höhere Haardichte sowie weniger Haarausfall, mehr Haarwachstum und größere Haardicke ⁷³. Eine randomisierte kontrollierte Studie zu einer Lotion mit standardisiertem Ashwagandha-Wurzelextrakt fand eine bessere ärztliche Gesamtbewertung der Haut, geringeren Wasserverlust, mehr Hautfeuchtigkeit und höhere Hautelastizität, während der Melanin-Index unverändert blieb ¹²⁰. Die Beweiskraft ist mittel; die Studien sind klein, und die Ergebnisse gelten jeweils für die untersuchte Form und Zubereitung.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
73 Yerram et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 61 Teilnehmer	Topisches Ashwagandha-Wurzelextrakt-Serum; 75 Tage; gegen Placebo (topisch)

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
107 Jillella et al. 2026	randomisiert kontrolliert	Standardisierter Ashwagandha-Wurzelextrakt, Kapsel; 300 mg zweimal täglich; 75 Tage; gegen Placebo
120 Narra et al. 2023	randomisiert kontrolliert	Lotion mit 8% standardisiertem Ashwagandha-Wurzelextrakt; 8% Extrakt, topisch, 60 Tage; 60 Tage; gegen Placebo-Loti
125 Maloh et al. 2022	randomisiert kontrolliert	InnerCalm (oral) und SuperCalm (topisch), pflanzliche Inhaltsstoffe inkl. Ashwagandha; 8 Wochen; gegen Oral-, Topisch-
168 Ahmed et al. 2025	Übersicht	Ashwagandha neben anderen pflanzlichen Haarausfall-Mitteln

Ashwagandha: weitere Messgrößen in Studien

Stimmung und psychisches Wohlbefinden besserten sich unter Ashwagandha-Extrakten in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als unter Placebo [46475359](#). Die Lebensqualität verbesserte sich in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als unter Placebo [5657618992](#); eine Metaanalyse zum Schlaf fand dagegen keinen Einfluss auf die Lebensqualität [12](#). Bei Frauen verbesserte Wurzelextrakt die sexuelle Funktion in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als Placebo [637293](#). Das C-reaktive Protein sank bei gebrechlichen älteren Menschen stärker als unter Placebo [116](#), während zwei Studien bei Schizophrenie keinen Unterschied bei Entzündungsmarkern fanden [94130](#). In kontrollierten Studien traten schwere unerwünschte Ereignisse nicht häufiger auf als unter Placebo [4064](#). Eine systematische Übersicht berichtet jedoch über Leberverletzungen im Zusammenhang mit Ashwagandha-haltigen Produkten, darunter Mehrstoff-Formulierungen [17](#). Die Befunde gelten für die jeweils untersuchte Form, etwa standardisierte Wurzelextrakte, Wurzelpulver oder Extrakte aus Wurzel und Blatt; die Belastbarkeit ist hoch, offen bleiben die Übertragbarkeit auf andere Extrakte und die langfristige Sicherheit.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
2 Coope et al. 2026	systematische Übersicht · 2.317 Teilnehmer	Standardisierter Ashwagandha-Wurzelextrakt (SARE), nur Wurzel; 125 bis 600 mg/Tag; Einzeldosis bis 180 Tage; ge
3 Wang et al. 2025	Metaanalyse · 2.062 Teilnehmer	Withania somnifera (Ashwagandha) im Vergleich zu 14 weiteren Pflanzensubstanzen; gegen Standardtherapie bzw.
4 Fornalik et al. 2026	Metaanalyse · 1.706 Teilnehmer	Orale Ashwagandha-Supplementierung (Withania somnifera); nicht berichtet; Untergruppen nach Withanolidgehalt;
12 Cheah et al. 2021	Metaanalyse · 400 Teilnehmer	Ashwagandha-Extrakt; Subgruppe ≥600 mg/Tag; Subgruppe ≥8 Wochen; gegen Placebo
16 Lee et al. 2026	systematische Übersicht · 161 Teilnehmer	standardisierter Ashwagandha-Extrakt (Wurzel oder Wurzel und Blatt); gegen Placebo zusätzlich zum Krafttraining
17 McIntyre et al. 2026	systematische Übersicht · 25 Teilnehmer	Einzel-Ashwagandha-Produkte oder Mehrstoff-Formulierungen mit Ashwagandha; Leberverletzung meist nach Woc
18 Łuszczak et al. 2026	systematische Übersicht	Standardisierte Extrakte von Withania somnifera und Rhodiola rosea; W. somnifera 120-1000 mg/Tag; R. rosea 290-
20 Alsanie et al. 2026	Metaanalyse	Ashwagandha (Withania somnifera)-Supplemente; Dosis-Wirkungs-Analyse der verabreichten Dosen; gegen Kontr

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [24](#) [25](#) [26](#) [27](#) [29](#) [30](#) [32](#) [33](#) [34](#) [36](#) [37](#) [39](#) [40](#) [41](#) [42](#) [44](#) [45](#) [46](#) [47](#) [48](#) [49](#) [50](#) [51](#) [53](#) [54](#) [55](#) [56](#) [57](#) [58](#) [59](#) [60](#) [61](#) [63](#) [64](#) [67](#) [68](#) [70](#) [72](#) [73](#) [74](#) [75](#) [76](#) [77](#) [79](#) [80](#) [87](#) [88](#) [89](#) [92](#) [93](#) [94](#) [95](#) [97](#) [100](#) [101](#) [102](#) [103](#) [105](#) [109](#) [110](#) [111](#) [112](#) [114](#) [115](#) [116](#) [117](#) [118](#) [119](#) [120](#) [121](#) [123](#) [124](#) [125](#) [126](#) [127](#) [128](#) [129](#) [130](#) [131](#) [133](#) [136](#) [137](#) [138](#) [139](#) [140](#) [141](#) [142](#) [144](#) [145](#) [146](#) [148](#) [149](#) [150](#) [151](#) [152](#) [154](#) [155](#) [158](#) [159](#) [160](#) [161](#) [162](#) [163](#) [165](#) [166](#) [167](#) [169](#) [172](#) [173](#) [174](#) [175](#) [176](#)

4. Wie wird Ashwagandha dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien verwendeten überwiegend standardisierte Wurzelextrakte, teils namentlich benannt wie KSM-66, Shoden, AshwaSR, Prolanza oder Witholytin. Daneben kamen Wurzelpulver sowie Extrakte aus Wurzel und Blatt zum Einsatz, etwa Sensoril. Für Haut und Haare wurden ein topisches Wurzelextrakt-Serum und eine Lotion mit standardisiertem Wurzelextrakt geprüft; ein Teil der Studien untersuchte Mischpräparate, deren weitere Bestandteile jeweils genannt sind.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STU
Standardisierter Ashwagandha- Wurzelextrakt (500 mg wässriger Wurzelextrakt) oral	500 mg täglich	bis Woche 28, Kontrolle alle 4 Wochen	39
Ashwagandha- Wurzelextrakt (ARE)	600 mg/Tag in zwei Dosen	8 Wochen	40
Withania somnifera (WS), oral	500 mg für 12 Wochen	12 Wochen	41
BV-4051, polyherbale Ayurveda- Formulierung (Ashwagandha, Boswellia, Ingwer, Kurkuma)	—	14 Tage	42
Ashwagandha- Wurzelextrakt (ARE), Melatonin (MLT), Kombination oder Placebo	ARE 300 mg zweimal täglich; MLT 3 mg/Tag; Kombination ARE 600 mg/Tag + MLT 3 mg/Tag	acht Wochen	43
Withania somnifera (WS, Ashwagandha)	—	8 Wochen (Interimsanalyse einer 16-Wochen-Studie)	44
standardisierter Ashwagandha- Extrakt (Shoden®)	120 mg einmal täglich	sechs Wochen	45
Proprietärer Ashwagandha- Wurzelextrakt (APB) vs. Ashwagandha- Wurzelextrakt (ARE) vs. Placebo	300 mg APB zweimal täglich	8 Wochen	46
Ashwagandha- Wurzelextrakt mit verzögerter Freisetzung (AshwaSR), Kapseln	150 mg oder 300 mg einmal täglich	60 Tage	47
Shatavari- Wurzelextrakt mit Ashwagandha- Wurzelextrakt (SHT-ARE)	—	8 Wochen	48

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STU
Ashwagandha- Wurzelextrakt kombiniert mit Shatavari- Wurzelextrakt (ARE-SHT)	—	8 Wochen	49
Ashwagandha- Wurzelextrakt in Kapseln mit verzögerter Freisetzung (AshwaSR)	150 mg oder 300 mg einmal täglich	60 Tage	50
CL18100F4, Mischung aus Withania- somnifera- Wurzel- und Abelmoschus- esculentus- Fruchtextrakt	300 oder 500 mg täglich	60 Tage	51
Wässriger Withania- somnifera- Extrakt aus Wurzel und Blatt (WS)	125, 250 oder 500 mg/Tag	8 Wochen	52
Ashwagandha- Wurzelextrakt 300 mg Retardkapsel (Prolanza™, Ashwagandha SR)	eine Kapsel täglich	90 Tage	53

5. Ist Ashwagandha sicher? Nebenwirkungen in Studien

Kontrollierte Studien berichteten keine Unterschiede bei Leber-, Nieren- und Blutwerten sowie bei schweren unerwünschten Ereignissen ²²⁵³⁴³⁹⁴⁰⁶⁴. Häufig genannt wurden leichte und vorübergehende Beschwerden wie Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerz, Schläfrigkeit oder weicher Stuhl ²³⁴³⁹⁴⁰. Eine systematische Übersicht berichtet jedoch über Leberverletzungen im Zusammenhang mit Ashwagandha-haltigen Produkten, darunter Mehrstoff-Formulierungen ¹⁷.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
² Coope et al. 2026	Leichte Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerz, vorübergehende Schläfrigkeit; keine schweren Ereignisse
³ Wang et al. 2025	Withania somnifera reduzierte therapiebedingte Nebenwirkungen (Fatigue, Schmerz, Übelkeit)
⁶ Ahmadian et al. 2022	keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet
⁸ Farrin et al. 2026	nicht berichtet
¹⁰ Arumugam et al. 2024	In vier Studien leichte bis mittelschwere unerwünschte Ereignisse
¹² Cheah et al. 2021	Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet; Sicherheitsdaten begrenzt
¹³ Fatima et al. 2024	Sicherheit bewertet, keine Angaben im Abstract
¹⁷ McIntyre et al. 2026	cholestatische/mixed Hepatitis, Ikterus, Pruritus; 1 akutes Leberversagen mit Transplantation, 3 Todesfälle bei vorbestehender Zirrhose
²¹ Tallon et al. 2026	keine negativen Effekte auf Schilddrüse, Hormone oder Reproduktion berichtet
²⁵ Marchi et al. 2025	kein signifikanter Unterschied bei Sicherheit und Verträglichkeit
²⁹ Diantini et al. 2023	Sicherheit der Pflanzen bestätigt; Wechselwirkungen mit Remdesivir, Favipiravir, Lopinavir, Ritonavir erwähnt
³⁰ Gómez et al. 2023	Keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse berichtet

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Viele Studien sind klein und kurz; die Behandlungsdauern unterscheiden sich deutlich.
- Die untersuchten Extrakte sind uneinheitlich zusammengesetzt, sodass offen bleibt, welche Zubereitung und Dosis am zuverlässigsten wirkt.
- Für Wurzelpulver und für Zubereitungen zum Auftragen auf Haut und Haare fehlen belastbare Daten zu mehreren Endpunkten.
- Die Fruchtbarkeitsbefunde stammen von Männern; für Frauen stehen entsprechende Studien noch aus.
- Die langfristige Sicherheit, insbesondere für die Leber, ist nicht geklärt.

7. Fazit: Was über Ashwagandha gesichert ist

Ashwagandha ist als Wurzelpulver, als standardisierter Wurzelextrakt und als Extrakt aus Wurzel und Blatt in zahlreichen kontrollierten Studien am Menschen untersucht. Am besten gestützt sind Verbesserungen bei Stress und Angst, bei der Schlafqualität, bei Spermienparametern und sexueller Funktion sowie bei körperlicher Leistung und kognitiven Fähigkeiten. Für Körpergewicht und Blutzucker sind die Befunde gemischt, und die Daten zur Schilddrüse zeigen kein einheitliches Bild.

Die Ergebnisse gelten jeweils für die untersuchte Form und Zubereitung und lassen sich nicht ohne Weiteres auf andere Extrakte übertragen. Viele Studien sind klein und kurz, und ein Teil der Belege stammt aus Mischpräparaten. Die Verträglichkeit war in den kontrollierten Studien meist unauffällig, doch eine systematische Übersicht berichtet über Leberverletzungen im Zusammenhang mit Ashwagandha-haltigen Produkten.

Häufige Fragen

Wie gut ist Ashwagandha am Menschen untersucht?

Ashwagandha: ausgewertet wurden 179 Studien am Menschen, darunter 94 randomisierte kontrollierte Studien und 38 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 7.658 Teilnehmer. Stand: 3. Oktober 2026.

Was bringt Ashwagandha bei Stress und Angst? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 15 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 42 kontrollierte Studien und 16 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 2.749 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹²⁴⁷

Was bringt Ashwagandha bei Hormone und Fruchtbarkeit? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 11 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 23 kontrollierte Studien und 10 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.441 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹²⁴⁵

Was bringt Ashwagandha bei Schlaf? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 5 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 26 kontrollierte Studien und 13 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.752 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹¹²¹³¹⁸

Was bringt Ashwagandha bei Gedächtnis und Konzentration? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 16 kontrollierte Studien und 5 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 503 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁵¹⁸³⁴³⁵

Was bringt Ashwagandha bei Körperliche Leistung und Muskelkraft? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 5 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 14 kontrollierte Studien und 7 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 521 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹³⁵⁹

Was bringt Ashwagandha bei Stoffwechsel, Blutzucker und Gewicht? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 6 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 8 kontrollierte Studien und 5 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 329 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁵⁸¹⁶²⁶

Welche Formen von Ashwagandha wurden in den Studien am Menschen untersucht?

Untersucht wurden vor allem standardisierte Wurzelextrakte, teils namentlich benannt wie KSM-66, Shoden, AshwaSR, Prolanza oder Witholytin. Daneben kamen Wurzelpulver sowie Extrakte aus Wurzel und Blatt zum Einsatz, etwa Sensoril. Für Haut und Haare wurden ein topisches Wurzelextrakt-Serum und eine Lotion mit standardisiertem Wurzelextrakt geprüft.

Wie gut ist die Beweiskraft für Stress und Angst?

Bei Stress und Angst liegen zahlreiche kontrollierte Studien vor; eine Metaanalyse und eine systematische Übersicht zeigten Verbesserungen ¹⁰³⁸. Die Angst besserte sich in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als unter Placebo ⁴⁶⁷⁵⁷⁸⁸⁴. Allerdings fanden einzelne randomisierte kontrollierte Studien beim wahrgenommenen Stress keinen Unterschied ⁹⁴¹²¹¹²⁴.

Zeigen die Studien Wirkungen auf Schlaf?

Bei Schlafproblemen zeigten standardisierte Wurzelextrakte in mehreren kontrollierten Studien eine bessere Schlafqualität, kürzere Einschlafzeit, längere Schlafdauer und höhere Schlaffeffizienz ⁴⁵⁶⁵⁸². Auch die Wachzeit nach dem Einschlafen besserte sich ⁴⁵⁶⁵. Für die Gesamtzeit im Bett zeigte sich dagegen kein Unterschied ¹³.

Gibt es Hinweise auf Wirkungen bei Männern und Frauen?

Bei gesunden Männern verbesserte Wurzelextrakt in randomisierten kontrollierten Studien Spermienwerte und sexuelle Funktion stärker als Placebo ⁵⁷⁶⁶; bei Frauen besserte sich die sexuelle Funktion ⁶³⁷²⁹³.

Wie verträglich ist Ashwagandha in den Studien?

Kontrollierte Studien berichteten keine Unterschiede bei Leber-, Nieren- und Blutwerten sowie bei schweren unerwünschten Ereignissen ²²⁵³⁴³⁹⁴⁰⁶⁴. Häufig genannt wurden leichte und vorübergehende Beschwerden wie Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerz, Schläfrigkeit oder weicher Stuhl ²³⁴³⁹⁴⁰. Eine systematische Übersicht berichtet jedoch über Leberverletzungen im Zusammenhang mit Ashwagandha-haltigen Produkten, darunter Mehrstoff-Formulierungen ¹⁷.

Quellen

- 1 Biopsychological Effects of Ashwagandha (&i&g&t;Withania somnifera&i&g&t;) in Athletes and Healthy Individuals: A Systematic Review
Ferreira JF, Ferreira RM, Maia F, Fernandes LG, Leão C, Pimenta N · 2025
- 2 Back to the Roots: Safety and Tolerability of Standardised Ashwagandha (&i&g&t;Withania somnifera&i&g&t;) Root Extract in Healthy Adults-A Systematic Review of Biomarkers and Adverse Events
Coope OC, Willems MET, Levington A, Tallon MJ, Roman-Viñas B, Spurr TJ · 2026
- 3 Systematic review and network meta-analysis of the effects of plant active substance on quality of life in breast cancer patients
Wang L, Xu X, Guo M, Dong Y, Ding H, Hao S et al. · 2025
- 4 Hormonal Modulation with Withania somnifera: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized-controlled Trials
Fornalik M, Malkiewicz A, Adamczak D, Nawrocki F, Zielinska A, Mondal SA · 2026
- 5 Effects of &i&g&t;Withania somnifera (L.) Dunal&i&g&t; (Ashwagandha) on cognitive and physical function in adults: a systematic review and meta-analysis
Zhu X, Zeng Q, Lei Y, Xu D · 2026
- 6 Herbal Medicines for Idiopathic Male Infertility: A Systematic Review
Ahmadian M, Salari R, Noras MR, Bahrami-Taghanaki HR · 2022
- 7 Does Ashwagandha supplementation have a beneficial effect on the management of anxiety and stress? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Akhgarjand C, Asoudeh F, Bagheri A, Kalantar Z, Vahabi Z, Shab-Bidar S et al. · 2022
- 8 The effects of Ashwagandha (Withania somnifera) supplementation on fasting blood glucose and HbA1c: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials
Farrin N, Nikparast A, Yadegari M, Sohrabnavi A, Pourreza S, Sohoulil MH et al. · 2026
- 9 Effects of &i&g&t;Withania somnifera&i&g&t; (Ashwagandha) Supplementation on Exercise Performance: A Systematic Review and Three-Level Meta-Analysis
Li X, Li H, Yao S, Hou Y, Chi A · 2026
- 10 Effects of Ashwagandha (Withania Somnifera) on stress and anxiety: A systematic review and meta-analysis
Arumugam V, Vijayakumar V, Balakrishnan A, B Bhandari R, Boopalan D, Ponnuram R et al. · 2024
- 11 Dual impact of Ashwagandha: Significant cortisol reduction but no effects on perceived stress - A systematic review and meta-analysis
Albalawi AA · 2025
- 12 Effect of Ashwagandha (Withania somnifera) extract on sleep: A systematic review and meta-analysis
Cheah KL, Norhayati MN, Husniati Yaacob L, Abdul Rahman R · 2021
- 13 Safety and efficacy of Withania somnifera for anxiety and insomnia: Systematic review and meta-analysis
Fatima K, Malik J, Muskan F, Raza G, Waseem A, Shahid H et al. · 2024
- 14 Achievements in Hypothyroidism Treatment with Herbal Medicine: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials
Javidi N, Khorasani ZM, Salari R, Niroomand S, Yousefi M · 2023
- 15 Effects of Ashwagandha (Withania somnifera) on VO2max: A Systematic Review and Meta-Analysis
Pérez-Gómez J, Villafaina S, Adsuar JC, Merellano-Navarro E, Collado-Mateo D · 2020
- 16 Adjunctive Ashwagandha (&i&g&t;Withania somnifera&i&g&t;) Supplementation and Resistance-Training Adaptations in Healthy Adults: A Systematic Review and Random-Effects Meta-Analysis of Muscular Strength, Chest Circumference, and Body Composition
Lee JC, Heo AS · 2026
- 17 Ashwagandha (Withania somnifera)-Associated Liver Injury: A Scoping Review of Clinical Characteristics and Safety Considerations
McIntyre D, Nguyen P, Kim Y, Meyer B, Salloum M · 2026
- 18 Clinical evidence for the adaptogenic effects of &i&g&t;Withania somnifera&i&g&t; and &i&g&t;Rhodiola rosea&i&g&t; - A systematic review with molecular interpretation of psychometric outcomes
Łuszczak J, Kocki J · 2026
- 19 Ayurvedic Interventions for Primary Insomnia in the Elderly: A Systematic Review of Clinical Evidence and Research Gaps
Kulkarni SP, Parwe S, Kulkarni PS, Tonde SS · 2026
- 20 Effects of ashwagandha (Withania somnifera) on mental health in adults: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials
Alsanie SA, Alhodieb FS, Askarpour M · 2026
- 21 A Systematic and Ethnobotanical Review of Ashwagandha's (Withania Somnifera) Teratogenic and Abortifacient Potentials
Tallon MJ, Koturbash I, Blum JL · 2026
- 22 Effects of Ashwagandha on Reproductive Health: A Systematic Review of Sex-Specific Hormonal and Fertility Outcomes
Roy D, Ghosh M, Roy D, Sharma N, Bhatia R, Rangra NK · 2026
- 23 Evaluation of Potential Hormonal Activities of Ashwagandha (Withania somnifera)
Vollmer G, Brendler T · 2026
- 24 Ashwagandha: An umbrella review of the efficacy evidence
Brendler T, Rattray RD · 2026
- 25 The effect of &i&g&t;Withania somnifera&i&g&t; (Ashwagandha) on mental health symptoms in individuals with mental disorders: systematic review and meta-analysis
Marchi M, Grenzi P, Travascio A, Uberti D, De Micheli E, Quartaroli F et al. · 2025
- 26 Investigating the Impact of Ashwagandha and Meditation on Stress Induced Obesogenic Eating Behaviours
Quinones D, Barrow M, Seidler K · 2025
- 27 Withania somnifera (L.) Dunal, a Potential Source of Phytochemicals for Treating Neurodegenerative Diseases: A Systematic Review
Leroze V, Ponticelli M, Benedetto N, Carlucci V, Lela L, Tzvetkov NT et al. · 2024
- 28 Do "testosterone boosters" really increase serum total testosterone? A systematic review
Morgado A, Tsampoukas G, Sokolakis I, Schoentgen N, Urkmez A, Sarikaya S · 2024
- 29 Efficacy and Safety of Add-On Plant-Based Drugs for COVID-19 Patients: A Review of the Randomized Control Trials
Diantini A, Febriyanti RM, Levita J · 2023
- 30 Effects of Withania somnifera (Ashwagandha) on Hematological and Biochemical Markers, Hormonal Behavior, and Oxidant Response in Healthy Adults: A Systematic Review
Gómez Alfonso A, Fernandez-Lazaro D, Adams DP, Monserdá-Vilaró A, Fernandez-Lazaro CI · 2023
- 31 Plant-derived nootropics and human cognition: A systematic review
Lorca C, Mulet M, Arévalo-Caro C, Sanchez MÁ, Perez A, Perrino M et al. · 2023
- 32 Promising traditional Indian medicinal plants for the management of novel Coronavirus disease: A systematic review
Singh RS, Singh A, Kaur H, Batra G, Sarma P, Kaur H et al. · 2021
- 33 Analysis of Clinical Trial Registry of India for Evidence of Anti-Arthritic Properties of Withania somnifera (Ashwagandha)
Kanjilal S, Gupta AK, Patnaik RS, Dey A · 2021
- 34 Safety and clinical effectiveness of Withania Somnifera (Linn.) Dunal root in human ailments
Tandon N, Yadav SS · 2020
- 35 A systematic review of the clinical use of Withania somnifera (Ashwagandha) to ameliorate cognitive dysfunction
Ng QX, Loke W, Foo NX, Tan WJ, Chan HW, Lim DY et al. · 2020
- 36 Withania somnifera (Indian ginseng) in diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of scientific evidence from experimental research to clinical application
Durg S, Bavage S, Shivarum SB · 2020
- 37 Pharmacology of Herbal Sexual Enhancers: A Review of Psychiatric and Neurological Adverse Effects
Brunetti P, Lo Faro AF, Tini A, Busardò FP, Carlier J · 2020
- 38 An alternative treatment for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the Ayurvedic herb ashwagandha (Withania somnifera)
Pratte MA, Nanavati KB, Young V, Morley CP · 2014
- 39 Safe prolonged prophylactic use and tolerability of Ashwagandha following COVISHIELD™ vaccination over 24 weeks: a multicentre randomized double-blind placebo-controlled trial
Chopra A, Chaudhuri S, Gundeti MS, Sarmukaddam S, Tiliu G, Chavan-Gautam P et al. · 2026
- 40 Safety of 8-Week Administration With Ashwagandha (Withania somnifera) Root Extract in Adults With Stress and Anxiety: Findings From a Prospective, Randomized, Multi-Center, Double-Blinded, Placebo-Controlled Study
Pakhale K, Salve J, Ademola J, Parraca J, Langade D · 2026
- 41 Ashwagandha, Withania somnifera (L.) Dunal, for the prophylaxis against SARS-CoV-2 infection: A multicentric randomized hydroxychloroquine controlled clinical trial in Indian health care workers
Kulkarni-Munshi R, Talmohite D, More A, Chakravarty J, Kamat S, Khobragade A et al. · 2025
- 42 Phase III randomized clinical trial of BV-4051, an Ayurvedic polyherbal formulation in moderate SARS-CoV-2 infections and its impact on inflammatory biomarkers
Chitre D, Nadkarni S, Jagtap N, Tulle R, Gitte A, Rahate P et al. · 2023
- 43 Comparative Evaluation of Ashwagandha (&i&g&t;Withania somnifera&i&g&t;) Root Extract and Melatonin for Improving Sleep Quality in Adults: A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study
Movva N, Salve J, Wankhede K, Thakare V, Langade D · 2026
- 44 Withania somnifera as a safer option to hydroxychloroquine in the chemoprophylaxis of COVID-19: Results of interim analysis
Chopra A, Srikanth N, Patwardhan B, AYUSH CCRAS Research Group · 2021
- 45 A randomized, double blind, placebo controlled study to evaluate the effects of ashwagandha (Withania somnifera) extract on sleep quality in healthy adults
Deshpande A, Irani N, Balkrishnan R, Benny IR · 2020
- 46 A proprietary herbal extract of ashwagandha root for stress and anxiety in healthy adults: a randomized, double-blind, three-arm, placebo-controlled efficacy and safety study
West RE, Biswas A, Rao R, Tayade H, Ademola J · 2026
- 47 Efficacy and safety of Ashwagandha root extract sustained-release (AshwaSR) capsules in healthy adult, stressed subjects: A randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group, 3-arm clinical trial
Thanawala S, Shah R, Alluri KV, Bhupathiraju K, Desomayanandanam P, Bhuvanendran A · 2026
- 48 Effects of Shatavari (&i&g&t;Asparagus racemosus&i&g&t;) Root Extract on Sexual Wellness in Women: Findings from a Prospective, Randomized, Double-Blind, Three-Arm, Parallel-Group, Placebo-Controlled Study
Ademola J, Mahajan S, Srivathsan M, Langade D · 2026
- 49 Efficacy and safety of Shatavari root extract (&i&g&t;Asparagus racemosus&i&g&t;) for menopausal symptoms: a randomized, double-blind, three-arm, placebo-controlled study
Ademola J, Ajgaonkar A, Debnath T, Debnath K, Langade J · 2025
- 50 Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract Sustained-Release Capsules in Healthy Adult, Stressed Subjects: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Parallel-Group, Three-Arm Clinical Trial
Thanawala S, Shah R, Bhupathiraju K, Venkata Alluri K, Desomayanandanam P, Bhuvanendran A · 2025
- 51 A Novel Herbal Composition Alleviates Functional Constipation, Reduces Gastrointestinal Transit Time, and Improves Bowel Function in Adults: A Double-Blind, Randomized Clinical Study
Singh G, Dixit I, Kalman D, Gogineni NT · 2024
- 52 Effects of Withania somnifera Extract in Chronically Stressed Adults: A Randomized Controlled Trial
Pandit S, Srivastav AK, Sur TK, Chaudhuri S, Wang Y, Biswas TK · 2024
- 53 Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract on Cognitive Functions in Healthy, Stressed Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study
Gopukumar K, Thanawala S, Somepalli V, Rao TSS, Thammatam VB, Chauhan S · 2021
- 54 Nicotine Free Herbal Composition for Smoking De-Addiction - A Placebo Controlled, Double Blind, Randomized, Multicentric Clinical Study
Tamoli SM, Harit MK, Mundhe N, Pande SP, Damle N, Chavan S et al. · 2023

- 55 Efficacy and safety of eight-week therapy with Ashwagandha root extract in improvement of sexual health in healthy men: Findings of a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study
Mutha AS, Mutha SA, Tejuja AH, Beldar AS, Mulay AM, Langade D · 2025
- 56 Efficacy and safety of Ashwagandha (&i>Withania somnifera&i>) root extract on stress and weight management in adults: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study
Pakhale K, Pakhale R, Srivathsan M, Langade J, Langade D · 2025
- 57 Role of Eight-Week Therapy with Ashwagandha Root Extract in Improving Sexual Health in Healthy Men: Findings of a Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study
Mutha A, Beldar A, Mulay A, Tejuja A, Mutha S, Langade D · 2023
- 58 Effect of an ashwagandha (Withania Somnifera) root extract on climacteric symptoms in women during perimenopause: A randomized, double-blind, placebo-controlled study
Gopal S, Ajgaonkar A, Kanchi P, Kaundinya A, Thakare V, Chauhan S et al. · 2021
- 59 A New Ashwagandha Formulation (Zenroot™) Alleviates Stress and Anxiety Symptoms While Improving Mood and Sleep Quality: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Study
Mahadevan M, Gopukumar K, Gupta R, Morde A, Patni P, Srinivas SS et al. · 2025
- 60 Efficacy of Ashwagandha (Withania somnifera Dunal. Linn.) in the management of psychogenic erectile dysfunction
Mamidi P, Thakar AB · 2011
- 61 Efficacy and safety of sustained release ashwagandha root extract capsules on muscle strength and cardiorespiratory endurance in recreationally active individuals: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Thanawala S, Shah R, Lopes A, Rudrappa G, Desomayanandanam P, Srinivas S · 2026
- 62 Effects of Ashwagandha (Withania somnifera) standardized root extract on physical endurance and VO2max in healthy adults performing resistance training: An eight-week, prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study
Verma N, Gupta SK, Patil S, Tiwari S, Mishra AK · 2024
- 63 Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera) Root Extract for Improvement of Sexual Health in Healthy Women: A Prospective, Randomized, Placebo-Controlled Study
Ajgaonkar A, Jain M, Debnath K · 2022
- 64 Safety of Ashwagandha Root Extract: A Randomized, Placebo-Controlled, study in Healthy Volunteers
Verma N, Gupta SK, Tiwari S, Mishra AK · 2021
- 65 Clinical evaluation of the pharmacological impact of ashwagandha root extract on sleep in healthy volunteers and insomnia patients: A double-blind, randomized, parallel-group, placebo-controlled study
Langade D, Thakare V, Kanchi S, Kelgane S · 2021
- 66 Efficacy and safety of ashwagandha root extract on sexual health in healthy Men: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study
Khanna A, Khanna M, Panchal P · 2026
- 67 Efficacy and safety of Ashwagandha (&i>Withania somnifera&i>) root extract in pregnant women: a prospective, randomized, comparative, open-label, 12-week study
Ajgaonkar A, Tayade H, Nayak A · 2026
- 68 A Standardized Withania somnifera (Linn.) Root Extract with Piperine Alleviates the Symptoms of Anxiety and Depression by Increasing Serotonin Levels: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study
Majeed M, Nagabhushanam K, Murali A, Vishwanathan DT, Mamidala RV, Mundkur L · 2024
- 69 A RANDOMIZED, DOUBLE-BLIND, PLACEBO-CONTROLLED CLINICAL STUDY OF HERBO-MINERAL GUMMIES TO EVALUATE THE IMPACT ON ENERGY LEVELS, FATIGUE REDUCTION AND MUSCLE MASS IN ACTIVE MALES
Darshani Mohan, Subhashree Aparimita, Supriya H. Raut* · European Journal Pharmaceutical and Medical Research · 2025
- 70 Effects of a standardized extract of Withania somnifera (Ashwagandha) on depression and anxiety symptoms in persons with schizophrenia participating in a randomized, placebo-controlled clinical trial
Gannon JM, Brar J, Rai A, Chengappa KNR · 2019
- 71 A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults
Chandrasekhar K, Kapoor J, Anishetty S · 2012
- 72 Efficacy and safety of Ashwagandha Root Extract on Sexual Health in Healthy Women: Findings of a Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study
Mutha AS, Mutha SA, Tejuja AH, Langade DK · 2024
- 73 Effects of Withania somnifera root extract serum application on hair health in healthy adults: A prospective, double-blind, randomized, parallel, placebo-controlled study
Yerram C, Jillella A, Reddy V · 2023
- 74 An Examination into the Anti-stress and Anti-fatigue Effects of an Ashwagandha Extract (Ashwa.30™) in Stressed Adults: A Randomised, Double-Blind, Placebo-controlled Trial
Lopresti AL, Smith SJ, Bethapudi B, R AA, Mundkinajeddu D, D'Souza P et al. · 2026
- 75 Safety and efficacy of ashwagandha (a standardized withania somnifera extract) in stress and anxiety with hypertension and associated cardiometabolic risk factors: a randomized, placebo-controlled trial
Pattojoshi A, Kumar Patra S, Idrees SA, Behera S, Dalua SS, Tiwari P et al. · 2026
- 76 A prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study on efficacy and safety of Ashwagandha root extract (&i>Withania somnifera&i>) for managing menopausal symptoms in women
Vani I, Muralidhar G, Rao BS · 2025
- 77 Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo Controlled Study on Safety and Efficacy of Ashwagandha Root Extract (Withania Somnifera) on Menopause Symptoms
Vani I, Muralidhar G, Srinivas B · 2025
- 78 Shoden promotes Relief from stress and anxiety: A randomized, double-blind, placebo-controlled study on healthy subjects with high stress levels
Mishra DN, Kumar M · 2024
- 79 Ashwagandha (Withania somnifera) and Shunthi (Zingiber officinale) in mild and moderate COVID-19: An open-label randomized controlled exploratory trial
Singh H, Yadav B, Rai AK, Srivastava S, Saiprasad A, Jameela S et al. · 2023
- 80 The Perceived Impact of Ashwagandha on Stress, Sleep Quality, Energy, and Mental Clarity for College Students: Qualitative Analysis of a Double-Blind Randomized Control Trial
Baker C, Kirby JB, O'Connor J, Lindsay KG, Hutchins A, Harris M · 2022
- 81 Efficacy of Brimhana Nasya and Ashwagandha (Withania somnifera (L.) Dunal) root powder in primary insomnia in elderly male: A randomized open-label clinical study
Atul U, Charu B, Umesh S · 2020
- 82 Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera) Root Extract in Insomnia and Anxiety: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Study
Langade D, Kanchi S, Salve J, Debnath K, Ambegaokar D · 2019
- 83 Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study
Salve J, Pate S, Debnath K, Langade D · 2019
- 84 An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (Withania somnifera) extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study
Lopresti AL, Smith SJ, Malvi H, Kodgule R · 2019
- 85 Acute and Repeated Ashwagandha Supplementation Improves Markers of Cognitive Function and Mood
Leonard M, Dickerson B, Estes L, Gonzalez DE, Jenkins V, Johnson S et al. · 2024
- 86 Examining the effect of Withania somnifera supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial
Wankhede S, Langade D, Joshi K, Sinha SR, Bhattacharyya S · 2015
- 87 A standardized Ashwagandha root extract alleviates stress, anxiety, and improves quality of life in healthy adults by modulating stress hormones: Results from a randomized, double-blind, placebo-controlled study
Majeed M, Nagabhushanam K, Mundkur L · 2023
- 88 Body Weight Management in Adults Under Chronic Stress Through Treatment With Ashwagandha Root Extract: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial
Choudhary D, Bhattacharyya S, Joshi K · 2017
- 89 Ashwagandha (Withania somnifera) Root Extract Improves General Health in Elderly Men and Women: A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Efficacy and Safety Study
Honnutagi R, Ingale A, Naikawdi A · 2026
- 90 Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial
Sharma AK, Basu I, Singh S · 2018
- 91 Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions
Choudhary D, Bhattacharyya S, Bose S · 2017
- 92 Efficacy of Ashwagandha (Withania somnifera [L.] Dunal) in improving cardiorespiratory endurance in healthy athletic adults
Choudhary B, Shetty A, Langade DG · 2015
- 93 Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera) Root Extract in Improving Sexual Function in Women: A Pilot Study
Dongre S, Langade D, Bhattacharyya S · 2015
- 94 Withania somnifera (Ashwagandha) as an Adjunctive Treatment to Antipsychotic Medications for Patients With Schizophrenia
Marder SR, Marder SR, Kelly DL, deVera G, Zaranski JO, Whelan F et al. · 2026
- 95 Safety and Tolerability of &i>Withania somnifera&i> Root Extract in Healthy Male Participants: A Pilot Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial
Vaidya N, Agarwal R, Kshirsagar P, Ganu G, Nagore D, Mehta A et al. · 2026
- 96 Effect of ashwagandha (&i>Withania somnifera&i>) extract with Sominone (Somin-On™) to improve memory in adults with mild cognitive impairment: A randomized, double-blind, placebo-controlled study
Rai HP, Mishra DN · 2025
- 97 Lowering plasma S-Adenosylhomocysteine (SAH) in healthy adults with elevated SAH and normal homocysteine using nutritional supplementation
Pohl F, Dominique A, Dufour J, Wang J, Lin XL, Sharif B et al. · 2025
- 98 Assessment of the Efficacy of &i>Withania somnifera&i> Root Extract in Patients with Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Double-blind Placebo- Controlled Trial
Fuladi S, Emami SA, Mohammadpour AH, Karimani A, Manteghi AA, Sahebkar A · 2021
- 99 Effects of 8 days of Ashwagandha supplementation on strength, fatigue, soreness, and recovery in amateur handball players: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial
Ferreira JF, Maia F, Ferreira RM, Martinho DV, Fernandes LG, Leão C et al. · 2026
- 100 Superior Bioavailability of a Novel 1.5% Ashwagandha Formulation (Zenroot™): A Randomized, Double-Blind, Single-Dose, Comparative, Oral Bioavailability Study in Healthy Adults
Ramapalaniappan A, Loganathan V, Morde A, Padigar M, Patni P, Joshua L et al. · 2025
- 101 Effects of an Adaptogenic Extract on Electrical Activity of the Brain in Elderly Subjects with Mild Cognitive Impairment: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Two-Armed Cross-Over Study
Dimpfel W, Schombert L, Keplinger-Dimpfel IK, Panossian A · 2020
- 102 Randomized, Double-Blind, Crossover Study Comparing the Bioavailability of 4 Ashwagandha (&i>Withania somnifera&i>) Extracts in Healthy Adults Under Fasting Condition
Rathi P, Kim SK · 2025
- 103 Pharmacokinetics and bioequivalence of Withania somnifera (Ashwagandha) extracts - A double blind, crossover study in healthy adults
Kim SK, Venkatesan J, Rathi P, Antony B · 2023
- 104 A clinical assessment of the therapeutic effects of Ashwagandha root extract on cognitive performance, sleep, and fatigue in children aged 6-12 years
Saxena A, Lopresti A, Sharif M, Elon N, Suri R, Langade DK · 2026
- 105 Safety and Efficacy of Ashwagandha Root Extract on Cognition, Energy and Mood Problems in Adults: Prospective, Randomized, Placebo-Controlled Study
Kale S, Lopresti A, Suri R, Garg N, Langade D · 2026
- 106 Efficacy and Safety of Low-Dose Ashwagandha Supplementation on Exercise Endurance: A Randomized, Placebo-Controlled, Double-Blind, Clinical Trial
Prajapati H, Satia M, Shah D, Basera I, Shah T · 2026
- 107 A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Study of Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract Capsule on Skin and Hair Health in Healthy Adults
Jillella A, Keerthi N, Venkateswar Reddy J · 2026
- 108 Effects of multi-herb and ashwagandha root formulas on stress modulation: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical study
McKinney E, Stewart J, Kewalramani R, Singh S · 2026
- 109 Efficacy and safety of ashwagandha root extract in children and adolescents with mild attention-deficit/hyperactivity disorder: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Naik S, Muralidhar G, Rao BS, Agarwal S, Jain M · 2026

- 110 The effect of a multi-herbal product, *C. autumnale*, *W. somnifera*, and *P. lentiscus*, on knee osteoarthritis: a triple-blind randomized clinical trial
Yousefi-Mohammadabad H, Abbasifard M, Hajj-Maghsoudi S, Raeiszadeh M, Karegar-Borzi H · 2026
- 111 Effects of an 8-week high intensity interval training (HIIT) and ashwagandha supplementation on aerobic capacity, muscle oxygenation and haematological parameters in healthy men
Ewa J, Klusiewicz A, Rębiś K, Długolecka B, Charmas M, Cieślinski I · 2025
- 112 Ashwagandha and Shatavari Extracts Dose-Dependently Reduce Menopause Symptoms, Vascular Dysfunction, and Bone Resorption in Postmenopausal Women: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study
Pingali U, Nutalapati C, Wang Y · 2025
- 113 Ashwagandha Does Not Enhance the Effect of High-Intensity Interval Training on Selected Energy Metabolism Parameters in Young Healthy Men
Charmas M, Jówko E, Długolecka B, Klusiewicz A, Przybylska I, Galczak-Kondraciuk A · 2025
- 114 A blend of *Withania somnifera* (L.) Dunal root and *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench fruit extracts relieves constipation and improves bowel function: A proof-of-concept clinical investigation
Punukollu RS, Chadalawada AK, Siddabattuni K, Gogineni NT · 2024
- 115 Dietary supplementation with plant extracts for amelioration of persistent myofascial discomfort in the cervical and back regions: a randomized double-blind controlled study
Pérez-Piñero S, Muñoz-Carrillo JC, Echepare-Taberna J, Luque-Rubia AJ, Millán Rivero JE, Muñoz-Cámara M et al. · 2024
- 116 An 8-Week Oral Therapy with Ashwagandha (*Withania Somnifera*) Root Extract (600 mg/day) Improves Frailty and Quality of Life in Elderly: A Prospective, Randomized, Placebo-Controlled, Efficacy and Safety Study
Naik KS, Muralidhar G, Rao BS, Wankhade K · 2024
- 117 Effectiveness of Enriched Milk with Ashwagandha Extract and Tryptophan for Improving Subjective Sleep Quality in Adults with Sleep Problems: A Randomized Double-Blind Controlled Trial
Pérez-Piñero S, Muñoz-Carrillo JC, Echepare-Taberna J, Muñoz-Cámara M, Herrera-Fernández C, Ávila-Gandia V et al. · 2024
- 118 Evaluation of *Withania somnifera* (L.) Dunal (Ashwagandha) on Physical Performance, Biomarkers of Inflammation, and Muscle Status in Healthy Volunteers: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study
Raut A, Tripathi R, Marathe PA, Uchil DA, Agashe S, Rege N et al. · 2024
- 119 A standardized combination of Terminalia chebula and Withania somnifera extracts enhances immune function in adults: a pilot randomized, double-blind, placebo-controlled clinical study
Sadhupati DP, Lakshmisudha R, Chakravarthy KKN, Naidana PS · 2024
- 120 A Study of Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera*) Lotion on Facial Skin in Photoaged Healthy Adults
Narra K, Naik SK, Ghatge AS · 2023
- 121 Exploring the efficacy and safety of a novel standardized ashwagandha (*Withania somnifera*) root extract (Witholytin®) in adults experiencing high stress and fatigue in a randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Smith SJ, Lopresti AL, Fairchild TJ · 2023
- 122 Efficacy of *Withania somnifera* supplementation on adult's cognition and mood
Remenapp A, Coyle K, Orange T, Lynch T, Hooper D, Hooper S et al. · 2022
- 123 Effect of standardized root extract of ashwagandha (*Withania somnifera*) on well-being and sexual performance in adult males: A randomized controlled trial
Chauhan S, Srivastava MK, Pathak AK · 2022
- 124 The Impact of Ashwagandha on Stress, Sleep Quality, and Food Cravings in College Students: Quantitative Analysis of a Double-Blind Randomized Control Trial
O'Connor J, Lindsay K, Baker C, Kirby J, Hutchins A, Harris M · 2022
- 125 Combining Topical and Oral Botanicals for Skin Redness, Pigmentation, Sleep, and Mood: A Randomized Controlled Study
Maloh J, Chakkalakal M, Sulaiman F, Burney W, Chambers CJ, Sivamani RK · 2022
- 126 Immunomodulatory Effect of *Withania somnifera* (Ashwagandha) Extract-A Randomized, Double-Blind, Placebo Controlled Trial with an Open Label Extension on Healthy Participants
Tharakan A, Shukla H, Benny IR, Tharakan M, George L, Koshy S · 2021
- 127 A double-blind, randomized, placebo-controlled trial on the effect of Ashwagandha (*Withania somnifera* dunal.) root extract in improving cardiorespiratory endurance and recovery in healthy athletic adults
Tiwari S, Gupta SK, Pathak AK · 2021
- 128 Efficacy and Tolerability of Ashwagandha Root Extract in the Elderly for Improvement of General Well-being and Sleep: A Prospective, Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Study
Kelgane SB, Salve J, Sampara P, Debnath K · 2020
- 129 A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study Examining the Hormonal and Vitality Effects of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in Aging, Overweight Males
Lopresti AL, Drummond PD, Smith SJ · 2019
- 130 Adjunctive Use of a Standardized Extract of *Withania somnifera* (Ashwagandha) to Treat Symptom Exacerbation in Schizophrenia: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study
Chengappa KNR, Brar JS, Gannon JM, Schlicht PJ · 2018
- 131 Effects of an Aqueous Extract of *Withania somnifera* on Strength Training Adaptations and Recovery: The STAR Trial
Ziegenfuss TN, Kedia AW, Sandrock JE, Raub BJ, Kerkick CM, Lopez HL · 2018
- 132 Clinical Evaluation of the Spermatogenic Activity of the Root Extract of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in Oligospermic Males: A Pilot Study
Ambiye VR, Langade D, Dongre S, Aptikar P, Kulkarni M, Dongre A · 2013
- 133 Efficacy of Different Concentrations of Withanolides in Ashwagandha Supplements for Insomnia and Enhancing Energy Level
· 2022
- 134 Combined effect of *Withania somnifera* and *Syzgium cumini* on hyperlipidemic patients
Zubair K, Zafar F, Saif S, Khaliq U, Syed H, Sarfraz A et al. · 2026
- 135 Effects of Acute Ashwagandha Ingestion on Cognitive Function
Xing D, Yoo C, Gonzalez D, Jenkins V, Nottingham K, Dickerson B et al. · 2022
- 136 Estimated Exposure to 6 Potentially Hepatotoxic Botanicals in US Adults
Likhitsup A, Chen VL, Fontana RJ · 2024
- 137 Safety of 12-Months Administration of Ashwagandha (*Withania somnifera*) Standardized Root Extract in Healthy Adults: A Prospective, Observational Study
Salve J, Kale S, Prajapati BL, Sparavigna A, Savant M, Ademola J et al. · 2026
- 138 Safety and tolerability of Ashwagandha (&i&t;Withania somnifera&i&t;) root extract in healthy adults: a prospective, non-comparative study
Movva N, Salve J, Debnath K, Thakare V, Langade D · 2026
- 139 Effectiveness of a Saffron and Withania Supplement on Mood in Women With Mild-to-Moderate Anxiety During the COVID-19 Lockdown
Pages-García C, De Almagro MC, Ruiz-Moreno J, De Castellar R · 2024
- 140 Evaluation of Self-Reported Stress Reduction from Ashwagandha and B Vitamin Supplementation Using Ecological Momentary Assessment (EMA)
Li I, Pacanowski C, Cao L, Chai S · 2020
- 141 Clinical pharmacokinetic evaluation of *Withania somnifera* (L.) Dunal root extract in healthy human volunteers: A non-randomized, single dose study utilizing UHPLC-MS/MS analysis
Vaidya VG, Naik NN, Ganu G, Parmar V, Jagtap S, Saste G et al. · 2024
- 142 Clinical safety and tolerability evaluation of *Withania somnifera* (L.) Dunal (Ashwagandha) root extract in healthy human volunteers
Vaidya VG, Gothwad A, Ganu G, Girmé A, Modi SJ, Hingorani L · 2024
- 143 Effect of Foxtail Millet on Glycemic Response and β -Cell Function in Prediabetes: A Crossover Clinical Study
Raj S, G SR · 2026
- 144 Phase 1 Trial of &i&t;Withania somnifera&i&t; Leaf Extract (RH324) in Advanced Non-Small Cell Lung Cancer Including &i&t;F&t;FDG PET/CT as a Short-Term Metabolic Biomarker to Assess Efficacy: A Novel Model for Assessment of Complementary Therapies in Early Phase Human Clinical Trials
Heo JU, Rao S, Newton HB, Dowlati A, Muzic RF, Kardan A · 2026
- 145 Ashwagandha-induced liver injury-A case series from India and literature review
Phillips CA, Phillips CA, Vaisan A, Theruvath AH, Ravindran R, Oommen TT et al. · 2023
- 146 Ashwagandha-Induced Herb-Induced Liver Injury Assessed With the Updated 2016 RUCAM
Pérez Pérez S, Zumaqu  -Valverde E, Saavedra Chac  n MF, Arteta Cueto AA · 2026
- 147 Therapeutic evaluation of P  shoya (herbal footbath) in the management of chronic insomnia: A case report
Wani KR, Ansari AN, Nayab M · 2026
- 148 From herbal hope to hormonal havoc: chronic ashwagandha use and HPA axis suppression
Javid J, Kunnuru SR, Anne B, Muskan S · 2026
- 149 Withanolides Are Detected in Human Urine Following Oral Administration of a &i&t;Withania somnifera&i&t; Product
Speers AB, Limolico ED, Lozano-Ortiz A, Marney L, Choi J, Barr SA et al. · 2026
- 150 Ayurvedic management of grade III medial meniscal injury: A case report
Singh M, Garg P, Thakur R · 2026
- 151 Effects of Four-Week Supplementation of Ashwagandha and B-Vitamins on Mood and Stress Relief
Chai S, Li I, Pacanowski C, Brewer B · 2020
- 152 *Withania somnifera* in Women's Hormonal Modulation: A Narrative Review With Implications for Polycystic Ovary Syndrome and Premenstrual Syndrome
Namysl M, Matczak S, Dachowska S, Haraj J, Majcherek E, Sobkowiak M et al. · 2026
- 153 Ayurveda Treatments for Insomnia: A Narrative Review
Vendrame M, Chai V · 2026
- 154 Efficacy and Safety of Herbal Supplements with Anxiolytic, Antidepressant, and Sedative Action: A Review of Clinical Data and Toxicological Risks
C    MN, Lupoae M, Chi  escu CL · 2026
- 155 Alternative and Complementary Therapies: A Review Exploring the Role of Yoga and Ayurveda-based Herbal Medicines in Alleviating Hypothyroidism and Its Neuropsychiatric Manifestations
Jaglan G, Balkrishna A, Varshney A · 2026
- 156 New and emerging treatments for anxiety disorders
Zbozinek TD, Khalsa SS, Craske MG · 2026
- 157 Current Evidence and Practical Considerations for Adaptogen Use in Exercise Recovery, Training Adaptation, and Exercise Performance in Athletes: A Narrative Review
Ksi  zek A · 2026
- 158 Potential Adverse Effects of Ashwagandha: A Critical Review of Preclinical and Clinical Evidence
Kumar A, Sah BK, Ahmad F, Jamwal V, Sahu SK · 2026
- 159 Evaluating the Safety of Ashwagandha as a Food Additive: A Focus on Reproductive, Thyroid, and Immune System Effects
Li L, Zhang X, Hao J, Tian X, Zhu Y, Yang Y et al. · 2026
- 160 Effects of ashwagandha supplementation on athletic performance and recovery: A narrative review
AKbulut B, Canbolat E · 2026
- 161 Nutraceutical Applications of &i&t;Withania somnifera&i&t;: The Scientific Knowledge for Rational Modern Use of the "Ayurvedic Adaptogen"
Pandey S, Pant P, Corbioli G, Bonazzi E, Cisneros-Yupanqui M, Salmaso P et al. · 2026
- 162 The Clinical Implications of Ashwagandha (&i&t;Withania somnifera&i&t; L.) with a Special Reference to Side Effects-A Review
Winther K · 2026
- 163 Beyond Conventional Treatment: Herbal Medicine and Nutraceuticals as Complementary Therapies for COPD and Asthma
Al Obaidi G, Saleeby Y, Varon J, Durzynski N, Tuszyński J, Halma M · 2026
- 164 *Withania somnifera* and *Trigonella foenum-graecum* as ingredients of testosterone-boosting supplements: Possible clinical implications
Skr  zpiec-Spring M, Pokrywka A, Kuliczowska-Plaksek J, Sz  lag A, Bolanowski M · 2025
- 165 Ashwagandha as an Adaptogenic Herb: A Comprehensive Review of Immunological and Neurological Effects
Jamnekar PP, Dehankar TJ, Bedre RV, Dharan BG, Agravat B, Agravat H · 2025
- 166 *Withania somnifera* (Ashwagandha) supplementation: a review of its mechanisms, health benefits, and role in sports performance
Sprengel M, Laskowski R, Jost Z · 2025
- 167 Dietary Supplement-Induced Hepatotoxicity: A Clinical Perspective
Carty J, Navarro VJ · 2025
- 168 Herbal Remedies for Hair Loss: A Review of Efficacy and Safety
Ahmed A, Alali AM, Abdullah E, Alharbi MN, Alayoubi HM · 2025
- 169 Ashwagandha's Multifaceted Effects on Human Health: Impact on Vascular Endothelium, Inflammation, Lipid Metabolism, and Cardiovascular Outcomes-A Review
Wiciński M, Fajkiel-Madajczyk A, Kurant Z, Liss S, Szyperksi P, Szambelan M et al. · 2024

- 170** Plants' Impact on the Human Brain-Exploring the Neuroprotective and Neurotoxic Potential of Plants
Moise G, Jijie AR, Moacă EA, Predescu IA, Dehelean CA, Hegheş A et al. · 2024
- 171** Interventions for generalized anxiety disorder
Byrne GJ · 2023
- 172** Potential clinical applications of Ashwagandha (Withania somnifera) in medicine and neuropsychiatry
D'Cruz M, Andrade C · 2022
- 173** Withania somnifera (L.) Dunal (Ashwagandha): A comprehensive review on ethnopharmacology, pharmacotherapeutics, biomedical and toxicological aspects
Paul S, Chakraborty S, Anand U, Dey S, Nandy S, Ghorai M et al. · 2021
- 174** Effects of Withania somnifera (Ashwagandha) on Stress and the Stress- Related Neuropsychiatric Disorders Anxiety, Depression, and Insomnia
Speers AB, Cabey KA, Soumyanath A, Wright KM · 2021
- 175** Herbal and dietary supplement induced liver injury: Highlights from the recent literature
Woo SM, Davis WD, Aggarwal S, Clinton JW, Kiparizoska S, Lewis JH · 2021
- 176** Role of Withania somnifera (Ashwagandha) in the management of male infertility
Sengupta P, Agarwal A, Pogrebetskaya M, Roychoudhury S, Durairajanayagam D, Henkel R · 2018
- 177** Plant adaptogens
Wagner H, Nörr H, Winterhoff H · 1994

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/ashwagandha/ · Stand 2026-10-16