

# Ashwagandha mit Zink und Vitamin B1

wasserlöslich  
maximale Bioverfügbarkeit

Ashwagandha ist eine Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse, die ursprünglich aus dem südasiatischen Raum stammt. Grössere natürliche Vorkommen finden sich unter anderem in Indien und Nepal. Im deutschsprachigen Raum ist die Pflanze unter den Namen Schlafbeere, Winterkirsche oder Indischer Ginseng bekannt. Die botanische Bezeichnung *Withania somnifera* setzt sich aus der Pflanzengattung *Withania* und dem Artnamen *somnifera* zusammen, was in etwa so viel bedeutet wie „schlafbringend“. In der Ayurvedischen Heilkunst wird Ashwagandha aufgrund der vielseitigen Anwendungsgebiete und der sehr guten Verträglichkeit bereits seit 3.000 Jahren eingesetzt. Dabei werden beispielsweise getrocknete Wurzeln der Pflanze zu Pulver zermahlen und mit Milch, Ghee-Butter und Gewürzen aufgekocht.



Ashwagandha wird traditionell zur Erhöhung der Konzentration und der Gedächtnisfunktion, zur Beruhigung der Nerven oder zur Verbesserung der Schlafqualität eingenommen. Zudem wird Ashwagandha zur Steigerung der Fruchtbarkeit und der Libido verwendet.

Flaschengrösse	30 ml
empfohlene Tagesdosis	1 ml = 20 Tropfen
Vorrat für	einen Monat

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis (20 Tropfen)		% NRV*
Ashwagandha-Extrakt	30 mg	–**
- davon Withanolide	1.5 mg	–**
Zinkgluconat	11.63 mg	–**
- davon Zink	1.5 mg	15%
Vitamin B1	3.3 mg	300%

\* der Nährstoffbezugswerte gem. EU-Verordnung 1169/2011  
\*\* keine Referenz vorhanden

**Zutaten:** Wasser, Verdickungsmittel (Gummi arabicum), Ashwagandha-Wurzel-Extrakt, Zinkgluconat, natürliches Maracuja-Aroma (mit Extrakten aus Maracuja), Vitamin B1 (Thiamin-HCl), Säuerungsmittel (Ascorbinsäure), Konservierungsstoff (Kaliumsorbat).

DE-PZN: 19360681  
AT-PZN: 5905622

