

*Baldrian*

Standort	Sonne bis Halbschatten
Boden	durchlässig bis humos
Wasser	feucht
Nährstoffe	normaler Boden
Staude	70-150 Blüte Juni bis August rosa
Kübel/Balkon geeignet:	ja

**Verwendete** Wurzeln (Blüten)

**Pflanzenteile**

**Inhaltsstoffe** Ätherische Öle, Valerensäure, Baldriansäure, Sesquiterpene, Arnikaflavon, Hydrophile Lignane, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harz, Alkaloide

**Sammelzeit** Wurzel Oktober,  
Blüten: Juli / August

**Heilwirkung**

beruhigend,  
entspannend,  
konzentrationsfördernd,  
krampflösend,  
schlaffördernd

Der Baldrian (*Valeriana officinalis*) ist eine bekannte heimische Wildpflanze und gleichzeitig ein altbewährtes Heilkraut.

Die Blüten duften zart und angenehm. Bei diesen zarten Düften und dem luftigen Erscheinungsbild wundert es nicht, dass Baldrian zart beruhigend aufs Nervensystem und den Körper wirkt.

Der heutige Name Baldrian geht auf den Gott der Sonne und der Gerechtigkeit *Balder* zurück. Womöglich wurde der Name sinnbildlich verwendet, um zu suggerieren, dass der Baldrian jenen Menschen helfe, die Milde und Hilfe benötigten.

Der Baldrian (*Valeriana officinalis*) ist eine bekannte heimische Wildpflanze und gleichzeitig ein

altbewährtes Heilkraut

## Wirkungsweise

Die Wurzel des Baldrians wirkt in erster Linie beruhigend.

Die Wirkung des Baldrians ist durch medizinische Studien untermauert. Selbst die Funktion der einzelnen Wirkstoffe wurde untersucht.

Die Sesquiterpene im Baldrian verändern die Funktion und die Erregungsübertragung der sogenannten GABA-Rezeptoren in Nervenzellen. Das führt zu einer entspannenden und entkrampfenden Wirkung. Die Valerensäure im Baldrian unterstützt diese Wirkung, indem sie die Stoffwechselaktivität der Nervenzellen verändert.

Durch diese entspannende Wirkung kann man den Baldrian nicht nur bei Schlafstörungen und Nervosität einsetzen, sondern auch bei zahlreichen Gesundheitsbeschwerden, die mit Unruhe und Verkrampfungen einher gehen.

## Anwendung

Bei allen Zuständen von Nervosität, Schlaflosigkeit und vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten (z.B. Magengeschwür oder -krämpfe) kann Baldrian als Tee, Tinktur oder Pulver (z.B. Tabletten) eingesetzt werden.

Bei Schlaflosigkeit empfiehlt sich vor dem Schlafengehen ein Tee aus Baldrian, Hopfen, Beifuß und Melisse, der in kleinen Schlucken langsam getrunken wird.

Da Baldrian nicht müde macht, kann er auch bei Prüfungsangst eingesetzt werden. Inzwischen gibt es Baldrianprodukte in jedem größeren Supermarkt. Sie können viele Psychopharmaka ersetzen, weil sie nicht nur ungefährlicher wirken sondern auch nicht süchtig machen.

### Baldrian-Tee bevorzugt als Kaltauszug

Am besten setzt man den Baldrian-Tee als Kaltauszug an.

Dazu übergießt man ein bis zwei Teelöffel Baldrian-Wurzel mit einer Tasse Wasser. Den Tee lässt man etwa zwölf Stunden ziehen. Dann filtert man ab und erwärmt den Tee auf Trinktemperatur.

In kleinen Schlucken trinken.

Bei Eile oder in Teemischungen kann man die Baldrian-Wurzel auch als Aufguss zubereiten und den Tee dann 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

### **Baldrian-Blüten als Tee**

Wer will, kann auch die Blüten des Baldrians als Tee einsetzen.

Die Baldrian-Blüten sind deutlich milder als die Wurzel und riechen angenehmer.

Im Handel sind sie normalerweise nicht erhältlich, man muss sie also selber ernten.

Mit den Baldrian-Blüten kann man wahlweise einen Kaltauszug oder einen Aufguss zubereiten und als Tee trinken.

### **Baldrian-Tinktur**

Um eine Baldrian-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man Baldrian in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen.

Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen.

Von dieser Tinktur nimmt man abends oder bei Bedarf ein bis zwei Teelöffel ein.

Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

### **Fertigprodukte mit Baldrian**

Im Handel und in Apotheken werden jede Menge Tabletten und Dragees mit Baldrian angeboten.

Die Dosierung dieser Mittel ist sehr unterschiedlich und reicht von leicht, für die Anwendung am Tage, bis zu stark, bei ausgeprägten Schlafstörungen.

Häufig sind die Baldrian-Mittel auch mit anderen Heilpflanzen kombiniert, beispielweise Hopfen, Melisse oder Passionsblume.

### **Baldrian-Blüten als Schlafkissen**

Die zarten Baldrian-Blüten kann man in Form eines Kräuterkissens als Einschlafhilfe verwenden.

Dazu füllt man getrocknete Baldrian-Blüten in einen kleinen (selbstgenähten) Kissenbezug aus

Stoff.

Zur Ergänzung der Wirkung kann man zusätzlich Lavendelblüten, Melisse und Hopfenzapfen in das Kissen füllen.

Das Kissen legt man im Bett neben das Kopfkissen, um den sanften Duft einatmen zu können.

