



APOTHEKE WYSS

## Heilpflanzen:

# BALDRIAN

Als Heilmittel war Baldrian schon den Griechen und Römern bekannt. Im Mittelalter wurde die Pflanze sogar gegen Pest, aber auch gegen „Hysterie“ eingesetzt und später fehlte sie in keinem Bauerngarten. Auch heute wird die beruhigende Wirkung der Pflanze, welche 2003 sogar Teil einer Schweizer Briefmarkenserie war, geschätzt.



### Die Baldrianpflanze

Baldrian (*Valeriana officinalis*) ist in Europa heimisch und wächst wild an Waldrändern, Bachufern, auf moorigen Wiesen und in Gebüsch. Es handelt sich um eine eher unscheinbare Pflanze mit gefiederten Blättchen. Die sehr kleinen rosa bis weissen Blüten stehen in Blütenständen zusammen und blühen von Mai bis August.

### Medizinische Anwendungen



Baldrian wird gegen Nervosität und Schlafstörungen eingesetzt. Man kann ihn sowohl als Tee (oder in Teemischungen), als auch in Form des alkoholischen Extrakts oder sogar in Bädern anwenden. Verwendet werden Wurzeln und unterirdisch kriechende Stengel, das sogenannte Rhizom. Dieses wird im Herbst ausgegraben und unterhalb 40°C im Schatten sorgfältig getrocknet, nachdem es gereinigt und mit groben Kämmen von den feinen Seitenwurzeln befreit wurde. Erst beim Trocknungsprozess entwickelt sich der charakteristische Geruch. Die Wirkstoffe des Baldrians sind wissenschaftlich sehr gut erforscht. Dabei zeigte sich, dass nicht ein einzelner Wirkstoff, sondern der Gesamtextrakt (eine Mischung verschiedenster Inhaltsstoffe) für die Wirkung verantwortlich ist. Dies ist übrigens bei vielen Heilpflanzen der Fall. Ein Vorteil des Baldrians ist, dass trotz der beruhigenden Wirkung keine Schläfrigkeit auftritt, weshalb er auch tagsüber bei Nervosität angewendet werden kann.

Baldrian-Extrakt wird in sehr vielen Fertigpräparaten verwendet. Die Pflanzen werden dazu unter kontrollierten Bedingungen angebaut, so dass eine hohe Qualität garantiert werden kann. Ein Vorteil der Fertig- arzneimittel ist ihr konstanter (standardisierter) Extrakt-Gehalt, welcher durch einen Tee so nicht erreicht werden kann. Andererseits kann ein beruhigender Tee am Abend natürlich ein angenehmes Ritual sein, welches durch kein Fertigarzneimittel ersetzbar ist.

## Teezubereitung



1 Teelöffel voll (ca. 3g) der geschnittenen, getrockneten Wurzel mit kochendem Wasser übergiessen und ziehen lassen, 1 bis mehrmals täglich 1 Tasse trinken.

### „Baldrian-Tropfen“

Bei „Baldrian-Tropfen“ handelt es sich um den alkoholischen Auszug der Wurzeln. Der Alkoholgehalt beträgt übrigens ca. 70%, was bei der üblichen Einnahme von 20 – 30 Tropfen pro Dosis allerdings nicht viel ausmacht. Für kleine Kinder oder Personen mit einem Alkohol-Problem sind die Tropfen jedoch nicht geeignet! Der strenge Geruch der Tropfen kann durch Mischung mit Orangensaft erträglich gemacht werden. Während viele Menschen diesen Geruch nicht schätzen, übt er übrigens auf Katzen eine grosse Anziehungskraft aus. Dies zeigt sich auch im französischen Namen „Herbe aux chats“.

### Baldrian in Bio-Gärten

Baldrian wird nicht nur von Katzen geliebt, sondern auch von Regenwürmern. Am Rande des Gemüsebeetes zieht er diese Helfer des Biogartens magisch an.

Ein Baldrianblütenextrakt ist ein garteneigener „Blütenanreger“, der im biodynamischen Anbau häufig genutzt wird. Gemüse und Obst bringen mit einer solchen „Spritzung“ bessere Ernten.

Quelle: „Bioterra 3/2004“

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich über Ihre Medikamente, seien sie „pflanzlichen“ oder „chemischen“ Ursprungs.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Wir wünschen Ihnen Ruhe und Entspannung!

Roland und Philipp Wyss  
Barbara Göring

*Baldrianextrakt ist schwarzbraun, von ekelhaftem Geruch und Geschmack, und wird aus den Wurzeln des kleinen Baldrians (*Valeriana officinalis*) gewonnen.*

*Rothschilds Hand- und Kntor-Lexikon für den Kaufmannsstand (1881)*

