

Baldrian

Seit 2500 Jahren wird der Baldrian als Heilpflanze bei einer Vielzahl von Krankheiten genutzt. Seit dem 18. Jahrhundert wird die Wurzel der Staude hauptsächlich bei Nervenleiden, Schlafstörungen und zur Beruhigung eingesetzt.



TEXT: REDAKTION

«Hexenkraut» nannte der Volksmund den Baldrian, da sein Wurzelstock einen starken, unangenehmen Geruch verströmt. Man war überzeugt, dass dieser Geruch Hexen, böse Geister und gar den Teufel von Stall und Haus fernhalten würde. Die Pflanze wurde auch «Katzenkraut» genannt, da ihr Duft Katzen anzieht.

Der Echte Baldrian (*Valeriana officinalis* L.) gehört zu den Geissblattgewächsen (Caprifoliaceae). Die mehrjährige Staude bevorzugt sonnige und feuchte Standorte; sie wird bis zwei Meter gross und blüht von Juni bis Juli. Ihre meist zartrosa gefärbten Dolden verströmen einen süsslichen Duft.

Heilpflanze seit alters

Baldrian wird seit der Antike als Arzneipflanze eingesetzt. In den Werken von Hippokrates, Plinius, Dioskurides und Galen erscheint er unter der Bezeichnung «Phu», wobei unklar ist, um welche Baldrianart es sich handelt.

Phu wurde unter anderem als erwärmendes, fieber- und harntreibendes Mittel eingesetzt. Seit dem Mittelalter wird für Phu gleichwohl der Name Valeriana verwendet. Die Heilpflanze wurde bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, als Pestmittel, bei Augenleiden und vielen weiteren Krankheiten eingesetzt. Aufgrund der vielen Anwendungsgebiete – der Indikationslyrik – galt Baldrian als Allheilmittel, vergleichbar mit dem viel teureren Theriak, und wurde auch «Theriakwurzel» genannt.

Inhaltsstoffe und heutige Anwendung

Medizinisch wird ausschliesslich die Baldrianwurzel verwendet. Sie enthält unter anderem ätherische Öle und Valepotriate, aus denen die Isovaleriansäure abgespalten wird. Diese ist für den abstossenden «Fussschweissgeruch» – Baldrian wurde auch Stinkwurz genannt – verantwortlich. Andere Länder, andere Sitten: In Pakistan und Indien gilt Baldrian als begehrtes Küchengewürz.

Obwohl Baldrian bereits im Lorscher Arzneibuch aus dem Jahr 800 n. Chr. zur Behandlung von Schlafstörungen und nervöser Unruhe erwähnt wird, wurden diese Anwendungsgebiete für *Valeriana officinalis* L. erst im 18. Jahrhundert zentral. Heute gehören Baldrianpräparate zu den am häufigsten genutzten

pflanzlichen Beruhigungsmitteln. Sie werden bei Schlafstörungen, Unruhe- und Spannungszuständen, Nervosität, Reizbarkeit, Stress und Prüfungsangst eingesetzt.

Aufgrund des starken Geruchs der getrockneten unterirdischen Pflanzenteile werden häufig Trockenextrakte in Kapseln oder Filmtabletten verwendet. Oft wird Baldrian mit ähnlich wirkenden Pflanzen wie Hopfen, Melisse, Grüner Hafer und Passionsblume kombiniert. <

Quellen

doccheck.com | Jacqueline Göldi, Baldrian – Ein Heilpflanzenportrait im Wandel der Zeit, 2009 | klostermedizin.de | pharmawiki.ch | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Unsere Antwort auf Schäfchen zählen:



zeller

zeller schlaf Filmtabletten / zeller schlaf forte Filmtabletten

W: 1 FT enthält: Trockenextrakt Ze 91019, 250/500 mg Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (DEV 4–6:1), Auszugsmittel: Methanol 45 % (m/m), 60/120 mg Trockenextrakt aus Hopfenzapfen (DEV 5–7:1), Auszugsmittel: Methanol 45 % (m/m). **I:** Ein- und Durchschlafstörungen sowie unruhiger Schlaf. **D:** zeller schlaf: ab 12 Jahren 2 FT, ab 6 Jahren 1 FT einnehmen. zeller schlaf forte: ab 12 Jahren 1 FT, ab 6 Jahren 1/2 FT einnehmen. **KI:** Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe. **IA:** Keine bekannt. **UW:** Magen-Darm-Beschwerden, Hautreaktionen. **AK:** D. **ZI:** Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Detaillierte Arzneimittelinformationen:** www.swiss-medinfo.ch (Stand der Information: Mai 2019).

0925/3132