

Baldrian (*Valeriana officinalis*)



Der Baldrian ist eine uralte Heilpflanze. Das lateinische Wort *valere* bedeutet gesund sein. Der Baldrian wächst auf Lichtungen im Wald, auf feuchten Wiesen, in den Auen oder ganz nahe am Fluss, er liebt also das feuchte Element. Am Baldrian ist nichts Schweres, Dunkles. Daher sahen die Germanen die Kräfte ihres Lichtgottes Baldur (*Er ist der Inbegriff alles Guten und erklärter Feind jeden Unrechts*), im Baldrian.

Man könnte meinen, dass der Baldrian mit seinen weiß-rosafarbenen Blütenschirmen zur Familie der Doldenblütler zählt. Doch der Baldrian bildet eine eigene Pflanzenfamilie mit 350 Arten. Aufgrund dieser, wie Wolken über dem Stängel schwebenden Blüten, kann man den Baldrian als Merkurpflanze betrachten. Er blüht von Mai bis August, also in dem Vierteljahr, in dem die Tage am längsten sind, in denen die Zeit zum Schlafen kurz ist. Der Baldrian ist daher die Pflanze für nervös Erschöpfte, für ruhelose Menschen.

Das Wesen der Pflanze ist durch zwei Pole charakterisiert: Der obere, lichterfüllte Pol will der Erde entfliehen, der andere Pol ist das unterirdische Wurzelsystem, das ungewöhnlich stark ausgebildet und geerdet ist. „Baldrian hat eine vermittelnde und ableitende Wesenskraft. Er leitet einen Überschuss an Nerven-Sinnes-Energie ab. Der Baldrian

hilft also Menschen, die Gefahr laufen, den Boden unter den Füßen zu verlieren, und eine übersteigerte Gedankenaktivität mit Neigung zur Gedankenflucht entwickeln.

Solche Menschen haben oft etwas Durchsichtiges, Ätherisches. Durch seine erdende Wirkung stellt Baldrian das Gleichgewicht zwischen der Denk- und Sinnesaktivität und der Stoffwechselaktivität wieder her. Die Schwierigkeit bei der Anwendung von Baldrian liegt darin, dass er eine ausgeprägte Polarität besitzt und bei gegensätzlichen Wesenszügen eingesetzt werden kann.

Grundsätzlich müssen Denken und Fühlen im Gleichgewicht stehen. Sind die Gefühle beherrschend, können keine strukturierten und vernünftigen Gedanken gefasst werden.

Mangelt dem Denken jedoch die Durchwärmung durch das Herz, entstehen isolierte Denkprodukte, die nicht im Einklang mit den Lebensgesetzen der Natur und des Kosmos stehen und zu zerstörerischen Resultaten führen. Die Zerstörung kann dabei nach innen oder nach außen gerichtet sein. Nach innen entsteht eine übermäßige Zehrung der Lebenskräfte, eine Überreiztheit, Nervosität, Überempfindlichkeit. Die zerstörerischen Folgen des isolierten Denkens nach außen treten in unserer Zeit immer mehr zu Tage. Dominieren die Gefühle, wird das Denken geschwächt; es läuft unkontrolliert und kann nicht gezielt gehandhabt werden. 1),

Der berühmte deutsche Naturarzt Hufeland sagte vom Baldrian: „Er ist eines der besten Nervenmittel, das ich kenne, zur Stärkung und Regulierung des Nervensystems, wo er als Tee am Morgen und Abend, täglich getrunken wird. Ich habe dadurch langwierige Nervenschwäche, Hysterie und Krämpfe aller Art verschwinden gesehen.“ Auch viele andere berühmte Naturärzte, wie Rademacher und Kneipp bestätigen die hervorragende Heilwirkung des Baldrians.

Die Chinesische Medizin empfiehlt den Baldrian den Menschen, die nicht einschlafen können, weil sie „an morgen denken“. Wenn man im Bett liegt und nur daran denkt, was man am nächsten Tag alles erledigen soll, hilft der Baldrian, die Gedanken zu ordnen, zu erkennen, was wirklich *notwendig ist, und dadurch kann man sich soweit entspannen, dass man leichter einschlafen kann*.

Hinweis:

Der Geruch zieht Katzen an. Unsere Katze wälzt sich vergnüglich auf meinem Baldrian-Vorzeigetebeutel und hat ihn zwischenzeitlich zerlegt. Siehe dazu einen Kurzfilm einer Katze auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=hN0MegrnJo>



Inhaltsstoffe

Sämtliche Baldrian-Arten enthalten Alkaloide und vor allem ätherische Öle (Monoterpene und Sesquiterpene), die (nach der Trocknung) charakteristisch und für manche Menschen unangenehm riechen, da teilweise Zersetzung zu niederen Carbonsäuren wie Valeriansäure eintritt. Auf der Suche nach weiteren schlaffördernden Substanzen hat man nun Pflanzenhormone, sogenannte Lignane, entdeckt, die auf jenen Bindungsstellen im Gehirn angreifen, die den Schlafrhythmus steuern und so eine müde machende Reaktion auslösen.

Anwendung

Baldrian wirkt in erster Linie beruhigend und entspannend. Zum Beispiel bei Prüfungsangst oder Berufsstress, Nervosität, Schlafstörungen, Durchschlafstörungen bei alten Menschen, Herzklopfen, Angstzuständen, Migräne, Wetterfühligkeitssymptome, psychischen Störungen, nervös bedingte Lernschwierigkeiten und Einschlafstörungen bei Kindern, Depressionen, Nervosität, Reizblase, Bettnässen auf Grund von Unruhe und Zittern. Dabei ist Baldrian keinesfalls einschläfernd.

Im Gegenteil fördert er sogar das Konzentrationsvermögen und darf sogar bei der Führerscheinprüfung verwendet werden. Er wirkt einfach nur beruhigend und bringt Entspannung und Gelassenheit. Dabei lässt er sich auch dann verwenden, wenn ein Mensch zu viel schläft und trotzdem unausgeglichen und müde ist. Baldrian wirkt auf den Schlaf ausgleichend und befreit von Erschöpfung. Es ist eine Pflanze, die man durchaus auch zeitweilig mit Pausen versuchen kann bei ADS oder ADHS zu geben. Da sie nicht müde macht, kann sie hilfreich für die Schule sein.

Einige Studien bescheinigen einer Baldrian-Johanniskraut-Kombination eine gute Wirksamkeit bei Depressionen und Angstzuständen. Bei nervösen Herzbeschwerden kann Baldrian die Tagesbefindlichkeit (Konzentration, Leistungsfähigkeit) bessern.

Baldrian kann als Tee, Tinktur oder Pulver eingesetzt werden. Er wird häufig mit anderen Arzneipflanzen wie Melisse, Hopfen oder Weißdorn kombiniert, da sich so gegenseitig verstärkende Effekte ergeben können.

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 1-3 mal täglich trinken. Gegen Schlaflosigkeit können wir die Wirkung erhöhen, wenn wir dem Tee noch Hopfen hinzufügen. Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen nehmen wir einen Teelöffel des Auszugs oder der Tinktur auf eine halbe Tasse Wasser und süßen mit Kastanienhonig.

Kinder nehmen entsprechend ihres Körpergewichtes weniger. Bei der Anwendung von Baldrian bei Kindern unter 12 Jahren sollte man mit dem Kinderarzt die Dosis besprechen. Baldrian kann in seiner Wirkung mit folgenden Kräutern verstärkt werden: Passionsblume, Melisse, Hopfen, Hafer und Johanniskraut

Bei Nervenanspannung, vor Prüfungen oder vor Fahrten ist es gut, eine Tasse Baldriantee zu trinken. Man fügt noch Zitronenmelisse hinzu. Baldriantee bewährt sich bei Erschöpfung, Krämpfen und in den Wechseljahren.

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.

Für die Herstellung einer Baldrian-Tinktur gibt es **Videos:**

Baldrian-Tinktur: <https://www.youtube.com/watch?v=9rOOZUEDuhs>,

Grundwissen zur Tinkturherstellung: https://www.youtube.com/watch?v=saU_6VVeokU

Zur Dosierung gibt es unterschiedliche Auffassungen. Die "Wissenschaft meint, dass erst ab 30 Tropfen eine Wirkung zu erwarten ist. Naturheilkundlich orientierte Therapeuten empfehlen dagegen vor dem Schlafengehen höchstens 3-7 Tropfen und bei Nervosität 1-3 x täglich 2-5 Tropfen.

Augenstärkender Tee

Baldrianblüten 2 Teile, Augentrost, Kraut 1 Teil. 1 Teelöffel der Mischung mit 2 Tassen kochendem Wasser überbrühen. Zugedeckt lassen, bis sich der Tee auf Körpertemperatur abgekühlt hat. Gut abseihen und die Augen damit in einer Augenbadewanne baden. Oder eine kleine Kompresse darin tränken und auf die geschlossenen Augen legen.

Baldrian-Vollbad:

Tee von 100 g in 2 l heißem Wasser für ein Vollbad, Zubereitungen entsprechend. Badetemperatur: 34 - 37°C, Badedauer: 10 bis 20 Minuten. Das Bad wirkt beruhigend und entspannend.

Baldrian in der Homöopathie:

Valeriana D2 verordnet man bei Neurasthenie, Hysterie, Schlaflosigkeit, Neurosen und Angstgefühlen.

Baldrian in der Küche:

Essbar sind die Blätter, Blüten und Wurzeln.

Die Blüten bilden, vorsichtig geschnitten, eine hübsche Dekoration auf Speisen. Sie können aber auch wie die Blätter als Gewürz verwendet werden. Die Wurzeln schmecken gekocht im ersten Moment süß, dann bitter. Nicht zu viel Wurzel essen, sonst kann es zu leichter Betäubung und anderen Nebenwirkungen kommen.

Baldrianwein:

Einen Baldrianwein kann man ansetzen mit:

1 Handvoll Baldrianwurzeln, getrocknet, kleingeschnitten

2 EL Orangenschalen von einer frischen unbehandelten Orange, fein ab geraspelt
1 Handvoll Melissenblätter, frisch oder getrocknet, klein geschnitten
2 EL Waldmeisterkraut, getrocknet, klein geschnitten
1 Liter Weißwein

Die Kräuter in ein Schraubglas füllen, mit dem Wein übergießen, gut verschließen. 2 Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln. Abfiltrieren und in eine dunkle Flaschen füllen. Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen likörglasweise genießen.

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 Kissenbezug. 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.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 09. Mai 2015** 15.⁰⁰ - 17.³⁰ Uhr
Studienkreis Heilsein: Unterscheidung: Weiße und schwarze Magie
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Freitag 22. Mai 2015** 19⁰⁰ Uhr Heilpraktikerin Rita Bach
Kräuterstammtisch: Schmerzen des Bewegungsapparates und Neurostrukturelle Integrationstechnik, dazu passende Kräuter in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Vorschau: Seminare mit Anton Styger

Seminar in **26446 Friedeburg**, Friedeburger Hauptstraße.91, **23. Juni**, Erlebnisse mit den Zwischenwelten und Meditation

Seminar in **53173 Bonn-Bad Godesberg**, Albert-Schweitzer-Haus, Beethovenallee 16, **25. Juni**, Erlebnisse mit den Zwischenwelten und Meditation

Seminarwochenende im **Raum Stuttgart/Ebnisee**, **27. und 28. Juni**, Pendelkurs und Heilungsseminar

Literaturhinweis:

1) Pflanzliche Urtinkturen, Roger Kalbermatten, AT Verlag
Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag
Kräuterelexiere, Miriam Wiegele, Bacopa Verlag
Hausapotheke, Pater **Simon**, Kosmos
Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT Verlag
<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/n/baldrian.htm>
<http://www.paracelsus-magazin.de/alle-ausgaben/65-heft-062012/959-unsere-heilpflanze-echter-baldrian-valeriana-officinalis.html>
<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/b/baldrian.htm>
<http://heilkraeuter.de/lexikon/baldrian.htm>
<http://www.kraeuterallerlei.de/baldrian-das-beruhigende-heilkraut/>