

Valeriana. Echter Baldrian. Valerianaceae.

Botanical name: *Valeriana officinalis*

Name: Valériana officinalis L. Echter Baldrian. *Französisch:* Valéiane, herbe aux chats, guérit-tout; *englisch:* Valerian, cat's valerian, all-heal; *italienisch:* Valeriana, valeriana silvestre, amantilla; *dänisch:* Baldrian; *litauisch:* Valerijonas; *norwegisch:* Vendelrot; *polnisch:* Walerjana; *russisch:* Maun, baldrjan; *schwedisch:* Vänderot; *tschechisch:* Kozlík lékaršký, baldryán; *ungarisch:* Macskagyökér.

Weiteres Vorkommen: West- u. Zentralasien, Mandschurei, Japan, Sibirien, Kaukasien.

Namensursprung: Valeriana ist der mittelalterliche Name der Pflanze, der vielleicht von dem lateinischen valere = kräftig, wert sein abgeleitet wird. **Tschirch** hält eine Ableitung aus dem Arabischen für möglich. Die Herkunft des Wortes Baldrian ist noch nicht sicher erklärt. Eine viel bestrittene Erklärung bringt ihn mit dem Lichtgott Baldr in Verbindung. Nach **Kluge** und **Weigand-Hirt** stammt der deutsche Name Baldrian aus dem lateinischen Valeriana des Mittelalters.

Volkstümliche Bezeichnungen: Bullerjahn, Bollerjahn, Bolderjan, Balderjan (plattdeutsch), Baltes, Pollerjahn (Eifel), Buldrijan (Leipzig), Boldrian (Zürich), Katzenkraut, Katzengeil, -wadel (Elsaß), Tammarg, Dammarge (Graubünden), risch tamar (Heinzenberg, Engadin).

Botanisches: Die 25-100 cm hohe Staude ist in Europa beheimatet. Der kurze, walzenförmige Wurzelstock trägt viele fingerlange, stielrunde, nestförmig zusammengedrängte, braune, innen weißliche Wurzelfasern mit charakteristischem Geruch. Der einfache Stengel ist gefurcht, unten kurzhaarig und oben kahl. Die unpaarig gefiederten Laubblätter sind mit fünf bis elf Paaren lanzettlicher bis linearer ganzrandiger bis grob gezähnter Fiedern versehen. Die hellrotlila bis weißen Blüten sind zu rispigen Trugdolden vereinigt. Der Baldrian gedeiht unter den verschiedenartigsten äußeren Verhältnissen sowohl an sonnigen als auch an schattigen, ebenso an feuchten wie an trockenen Orten, denen er sich durch die mannigfaltige Ausbildung der Laubblätter vortrefflich anpaßt. Je trockener und sonniger der Standort ist, um so schmälere und kleinere Blattabschnitte entwickelt die Pflanze. Die Bergformen sind im allgemeinen aromatischer als die Sumpfformen. Blütezeit: Juni bis Juli. - Die Pflanze lockt Katzen (und wohl auch Fische) an, daher auch der Name Katzenkraut.

Geschichtliches und Allgemeines:

Der Baldrian war schon bei den alten griechischen und römischen Ärzten unter dem Namen Phu bekannt, jedoch läßt es sich nicht mit Sicherheit nachweisen, ob *Valeriana officinalis* oder eine andere Valerianaart damit gemeint war. **Dioskurides**, dessen Phu nach **Sprengel** mit unserem Baldrian identisch ist, schätzt ihn als erwärmendes, menstruationsförderndes und harntreibendes Mittel, welches auch gegen Seitenstechen und als Gegengift verwendet wurde. In der medizinischen Literatur des Mittelalters findet der Baldrian sich unter verschiedenen Namen, so z. B. amantilla, valeriana, naneilla, marcorella, theriacaria usw. Das Indikationsgebiet war sehr groß, doch ist es auffällig, daß nirgends die heute so gebräuchliche Verwendung als Nervenberuhigungsmittel zu finden ist. Dagegen scheint man ihn auch als Aphrodisiakum benutzt zu haben, denn eine Handschrift des 15. Jahrhunderts aus dem Schlosse Wolfsturn bei Sterzing weiß zu berichten: "Wilter (willst du) gute freundschaft machen under manne und under weibe, sonym valerianum und stossz die czu pulver und gib ins czu trinken in Wein." Auf die uralte Verwendung gegen Pest und andere Seuchen nehmen zahlreiche, noch heute im Volke bekannte Sprüche Bezug. So sagt ein angelsächsischer Spruch: "Trinkt Baldrian, so kommt ihr alle davon." Über die Anwendung als Antispasmodikum berichten erst im 17. Jahrhundert zwei italienische Ärzte, die ihn erfolgreich gegen Epilepsie anwandten. Im Volksglauben gilt der Baldrian auch - wohl seines unangenehmen Geruches wegen - als zauberabwehrendes Mittel.

Wirkung

Bei **Hippokrates** (Fuchs, Hippocrates Sämtl. Werke, Bd. 1, S. 423, 473, Bd. 2, S. 474.), der **hl. Hildegard** (Der Abt. Hildegard Causae et Curae.) und **Paracelsus** (Paracelsus Sämtl. Werke, Bd. 1, S. 724, 976, Bd. 3, S. 94, 405.) gilt die Baldrianwurzel als wertvolles Heilmittel.

Bock (Bock, Kreutterbuch, 1565, S. 22.) und **Matthiolus** (Matthiolus, New-Kreuterbuch, 1626, S. 10.) verordnen sie als Diuretikum, schmerzstillendes Mittel, Emmenagogum, gegen Husten und Asthma, Blähungen, Antrax, innere Verletzungen, äußerlich gegen Kopfweh, Augenrötung und -schmerzen und zur Wundheilung.

Osiander (Osiander, Volksarzneymittel, S. 189, 330.) führt den Baldrian als Volksmittel gegen Würmer an; bei **Hufeland** (Hufeland, Enchir. med., S. 66, 68, 73, 88, 99, 155, 162, 164, 167, 168, 182, 205, 211, 214, 220,

223, 246, 260, 298, 403, 414, 430, 451, 454; Journal, Bd. 1, S. 152, Bd. 2, S. 155, 247, 254, 381.) spielt er eine große Rolle als "eins der besten" Nervenmittel.

Bentley und Trimen (Bentley and Trimen, Medicinal Plants, Bd. II, S. 146, London 1880.) ziehen dagegen Asa foetida dem Baldrian als Antispasmodikum vor. Bei akutem Rheumatismus empfehlen sie Baldrianbäder.

Als Mittel gegen Hysterie lobt **Cullen** (Zit. bei Stephenson and Churchill, Medical Botany, Bd. I, S. 54, London 1834.) besonders die auf trockenem, kalkreichem Boden gewachsene Baldrianwurzel. **Withering** (Vgl. 9.) gebrauchte sie auch bei habitueller Obstipation.

Als "Nervenmittel des weiblichen Geschlechts" wird die Baldrianwurzel von **Bohn** (Bohn, Die Heilwerte heim. Pfl., S. 33.) bezeichnet, der sie bei Rückenmarks- und Nervenleiden, die sich in Form nervöser Schwäche und ausbleibender Reaktion äußern, ferner als Schlafmittel und bei krampfhaften Störungen wie Chorea, Gastrospasmus u. ä. anwenden läßt.

Holste (Holste, D. m. W. 1916, Nr. 20.) weist darauf hin, daß Valeriana nicht nur ein Nervinum in sedativem und hypnotischem Sinne sei, sondern auch als Analeptikum, Stomachikum und Karminativum diene und entsprechend vielfache Verwendungsmöglichkeiten habe.

Gute Erfolge bei nervösen Symptomen der Menopause verzeichnete **Fuchs** (Fuchs, W. m. W. 1928, Nr. 19.).

G. Wegener (G. Wegener, Deutsche Heilpflanzen 1937, S. 30.) beobachtete, daß bei krampfartigen Erscheinungen der Nackenmuskulatur nach Einnehmen von Baldrian eine fühlbare Entspannung eintritt.

Nach **Böhler** (Böhler, Hüter und Wächter der Gesundheit, S. 239.) wirkt Baldrian besonders günstig bei Lähmungen infolge akuter ansteckender Krankheiten, nach schwerem Typhus und nach schwerer Diphtherie. Auch empfiehlt er ihn u. a. bei chronischen Diarrhöen.

Spiethoff, Leipzig, hält es für zweckmäßig, Baldrian vor Salvarsaninjektionen zur Verhinderung eines Salvarsanschocks zu geben.

Wirksame Bestandteile der Baldrianwurzel sind u. a. das die Erregbarkeit von Hirn und Rückenmark herabsetzende ätherische Baldrianöl (Binz, Naunyn-Schmiedebergs Arch. f. exp. Path. u. Pharm. 1876, Bd. 5.) und die leicht betäubend wirkende Isovaleriansäure (Meyer-Gottlieb, Exp. Pharm., S. 100.).

Nolle (Nolle, Naunyn-Schmiedebergs Arch. f. exp. Path. u. Pharm. 1929, Bd. 145, S. 248.) konnte jedoch an Hand von Versuchen feststellen, daß die zentralberuhigende Wirkung des Baldrians nicht nur von diesen Substanzen abhängt, sondern auch noch durch übrige Bestandteile der Wurzel mit bedingt ist.

Tschitschibabin und **Oparina** (Tschitschibabin et Oparina, C. R. Acad. Sci. USSR. (Russisch: Doklady Akademii Nauk SSSR.) (N. S.), 1, 119-22 (C. C. 1934.) konnten aus trockenen Baldrianwurzeln eine flüchtige Base isolieren, die in ihrem Geruch an höhere Pyridinbasen erinnert.

In großen Dosen verursacht Valeriana zentrale Lähmung (Poulsson, Lehrb. d. Pharm., S. 285.), Hemmung der Herztätigkeit, der Darmbewegung und des -tonus (bei Frosch und Kaninchen (Petlach, Spisy lék. Fak. Masaryk. Univ. 1928, Bd. 6. S. 1.).

Ordinskij (Ordinskij, Trudy vsesojuze. Inst. eksper. Med. 1, H. 3, S. 161-168.) stellte bei Benutzung von 20%iger Valerianatinktur fest, daß pro Gramm Froschgewicht 8 cmm genügten, um den Quakreflex auf eine Stunde zum Verschwinden zu bringen, 15 cmm um eine einstündige zentrale Lähmung zu bewirken.

Pouchet und **Chevalier** (Pouchet et Chevalier, Bull. gén. de thérap., 147, 139, 1904.) fanden, je nach der Gabengröße eines aus der frischen Droge hergestellten Fluidextraktes, zunächst Erregung und dann Lähmung des Gehirns und Rückenmarks.

F. Haffner (F. Haffner, Münchn. med. Wschr. 1929, Nr. 7, S. 271.) beschäftigte sich mit der pharmakologischen Wertbestimmung des Baldrians. Er setzte eine Baldrian-Mäuse-Einheit fest, und zwar bezeichnete er damit die tödliche Grenzdosis für je Gramm Tier. Er ist der Ansicht, daß man 100 BME. als die mittlere Gabe ansprechen kann, mit der man eine deutliche Beruhigungswirkung zu erzielen imstande ist.

Eingehende Tierversuche über die Wirkung des Baldrians und eine Methode der Wertbestimmung machten auch **Kochmann** und **Kunz** (Kochmann u. Kunz, Naunyn-Schmiedebergs Arch. f. exp. Path. u. Pharm. 1936, Bd. 181, S. 421.). Sie stellten fest, daß Mazerate in passender Gabengröße eine isolierte Lähmung des Großhirns hervorrufen. Infuse ergaben eine ähnliche aber schwächere Wirkung, während alkoholische Auszüge die Wirkungen des Kalt- und Warmwasserauszuges zu vereinigen schienen. An Kaninchen lassen sich die

therapeutischen Wirkungen des Baldrians durch seinen Antagonismus gegenüber der erregenden Wirkung des Koffeins feststellen, indem sich durch Aufzeichnung der Bewegungen des Tieres leicht nachweisen läßt, wie weit die Koffeinwirkung gedämpft wird.

Nach W. J. **Strazewicz** (W. J. Strazewicz, Pharm. Ztg. 1935, Nr. 9, S. 134.) ist der ätherische Ölgehalt der im Mai bis Juni gegrabenen Rhizome erheblich höher, als der der wie üblich im Herbst geernteten.

W. Peyer (W. Peyer, Die pflanzlichen Heilmittel, S. 65, Berlin 1937.) bezeichnet als das wertvollste flüssige Baldrianpräparat die Tinctura Valerianae, die nach der Vorschrift der Schweizer Pharmakopöe aus frischen Wurzeln mit starkem Spiritus hergestellt ist.

Nach **Druckrey** und **Köhler** (Druckrey u. Köhler, Naunyn-Schmiedebergs Arch. f. exp. Path. u. Pharm., Bd. 183, H. 1, S. 106.) erwies sich das Infus als die wirksamste, die ätherische Tinktur als die schwächste Zubereitung.

Hinsichtlich der Erhaltung der Fermente in Zubereitungen aus Valeriana wurde festgestellt, daß im "Teep"-Präparat Oxydase und Katalase erhalten geblieben waren, während in der homöopathischen Tinktur Katalase und Oxydase nicht nachweisbar und Peroxydase nur wesentlich schwächer vorhanden waren (Nach eigenen Untersuchungen; vgl. auch Kuhn u. Schäfer, Pharm. Ztg., 80, 1029, 1935.).

Altbekannt ist eine gewisse Baldriansucht von Personen, die regelmäßig Baldrian gebrauchen. Als neuere Literatur hierzu vgl. auch **Friesen** (Friesen, Das Drogistenfachblatt 1937, Nr. 28.).

Anwendung in der Praxis auf Grund der Literatur und einer Rundfrage:

Valeriana ist ein Hauptmittel bei Schlaflosigkeit, insbesondere wenn diese durch nervöse Erschöpfung und geistige Überarbeitung bedingt ist.

Weiter ist der Baldrian das wirksamste Mittel für einen Zustand allgemeiner und vaskulärer Erregung und für spasmophile Diathese, das besonders Frauen gern verordnet wird.

Im einzelnen reagieren günstig darauf: Kopfschmerzen, Neurasthenie, Epilepsie, Hysterie, nervöse Herzleiden, Basedow, Erregungszustände der Periode, der Gravidität und des Klimakteriums, Neuralgien, Vertigo und Ohnmacht. Ebenso wird das Mittel stets mit Erfolg bei nervösen Gastro- und Enteropathien (Magenkrämpfe und -koliken, Diarrhöen, Blähungen), Uterusspasmen, Koliken, Rheuma der Muskeln (mehr nervöser Art), Lumbago und Blutkongestionen angewandt. Auch bei Arteriosklerose und Bettlässigkeit wird es genannt.

Infolge seiner wurmtriebenden Wirkung wird es bei Askarien der Kinder verordnet. Schließlich empfiehlt Baumann es bei Amenorrhöe infolge von Nervenspasmen. Wie bei jedem Mittel, so kommen natürlich auch bei Valeriana Versager vor, z. B. beobachtete Junge keinen Erfolg bei neurasthenischen Erscheinungen.

Als Wechselmittel sind Hypericum, Chamomilla, Humulus lupulus und Melissa beliebt, doch wird auch oft ein Teegemisch verordnet.

Angewandter Pflanzenteil:

Nur bei Bock und Matthiolus finden sich Angaben über die Wirkung des Krautes neben der der Wurzel. Sonst wird nur die Wurzel bzw. der Wurzelstock als verwendet bezeichnet, so von Paracelsus, Osiander, Hufeland, Bohn, Schmidt, Dragendorff, Schulz, Hager und Thoms.

Nach dem HAB. ist die Tinktur aus der getrockneten Wurzel zu bereiten (§ 4). Das "Teep" wird aus dem frischen Wurzelstock hergestellt.

Sammelzeit: Herbst, August bis Oktober.

Radix Valerianae ist offizinell in allen Arzneibüchern mit Ausnahme von Japan und Mexiko.

Dosierung:

Übliche Dosis:

- 0,5-4 g des Wurzelpulvers mehrmals täglich (Klemperer-Rost);
- 0,5-5 g des Wurzelpulvers (Hager);
- 20-60 Tropfen der Tinktur mehrmals täglich (Klemperer-Rost);
- 1 Teelöffel voll (= 4,8 g) der Wurzel zum kalten Auszug als Tagesgabe.
- 1-3 Tabletten der Frischpflanzenverreibung "Teep", bei Schlaflosigkeit abends 2 Tabletten.

(Die "Teep"-Zubereitung ist auf 50% Pflanzensubstanz eingestellt, d. h. 1 Tablette enthält 0,125 g Rad. Valerianaee.)

Rezepte:

Bei **Schlaflosigkeit und Neurasthenie**:

Rp.:

Spec. nerv. . . . 100

D.s.: 1 1/2 Teelöffel auf 2 Glas Wasser, vgl. Zubereitung von Teemischungen S. 291.

Preis nach Arzneitaxe 10 g -.10 RM.

Zusammensetzung nach DAB. VI.:

Grob zerschnittener Bitterklee . . . 4 Teile

Grob zerschnittene Pfefferminzblätter . . . 3 "

Grob zerschnittener Baldrian . . . 3 "

Bei **Erschöpfungszuständen, Magenschmerzen und leichten Koliken** (nach Klemperer-Rost):

Rp.:

Tinct. Valerianaee . . . 24

Camphorae . . . 1

M.d.s.: Mehrmals täglich 30-40 Tropfen.

Rezepturpreis c. vitr. etwa 1.41 RM.

Bei **Epilepsie** (nach Kroeber):

Rp.:

Rad. Valerianaee (= Baldrianwurzel)

Stip. Visci albi (= Mistelzweige)

Fol. Aurantii (= Pomeranzenblätter)

Rad. Paeoniae . . . aa 25 (= Pfingstrosenwurzel)

C.m.f. species.

D.s.: 1 Eßlöffel auf 1 Tasse zum Infus. Zweimal täglich 1 Tasse warm trinken.

Zubereitungsvorschlag des Verfassers: 2 Teelöffel auf 2 Glas Wasser, vgl. Zubereitung von Teemischungen S. 291.

Rezepturpreis ad chart. etwa 1.29 RM.

Als **Klistier bei Würmern und Unterleibskrämpfen** (nach Dinand):

Rp.:

Rad. Valerianaee conc. 10-12

D.s.: Als Absud mit 1/4 l Wasser zum Klistier.

Preis nach Arzneitaxe 10 g -.10 RM.

Tinctura excitans (F. M. Berol.):

Rp.:

Tinct. Castorei . . . 5

Tinct. Valerianaee . . . 10

D.s.: 10-20 Tropfen in 1 Eßlöffel Wasser.

Bei **hysterischen Beschwerden** (nach Klemperer-Rost):

Rp.:

Tinct. Valerianaee Tinct. Asae foet. . . . aa 10

M.d.s.: Zweistündlich 10 Tropfen.

Rezepturpreis c. vitr. pat. etwa -.92 RM.

Bei **nervösen Herzbeschwerden** (nach Meyer):

Rp.:

Rad. Valerianae (= Baldrianwurzel)
 Flor. Lavandulae (= Lavendelblüten)
 Hb. Leonuri cardiaca (= Kraut vom Herzgespann)
 Fructus Carvi (= Kümmelsamen)
 Fructus Foeniculi . . . aa 20 (= Fenchelsamen)
 M.f. species.

D.s.: 1 Eßlöffel auf 1 Tasse Wasser aufgießen, dreimal täglich 1 Tasse langsam trinken.
 Zubereitungsvorschlag des Verfassers: 3 Teelöffel auf 2 Glas Wasser, vgl. Zubereitung von Teemischungen S. 291.

Bei Neurasthenie und Schlaflosigkeit:

Rp.:

Rad. Valerianae conc. . . . 30 (= Baldrianwurzel)
 D.s.: 1 Teelöffel voll mit 1 Glas Wasser kalt ansetzen, 24 Stunden ziehen lassen und tagsüber schluckweise (bei Schlaflosigkeit abends auf einmal) trinken.

(Teezubereitung: Der aus der Baldrianwurzel im Verhältnis 1 : 10 heiß hergestellte Tee gibt einen Gehalt von 0,071% Valeriansäure bei einem Extraktgehalt von 1,81% mit einem Glührückstand von 0,222%. Bei kalter Zubereitung erhält man 0,065% Valeriansäure, 1,38% Extraktgehalt und 0,169% Glührückstand. Die Peroxydasereaktion ist im kalt bereiteten Tee schwach positiv, im heiß bereiteten Tee negativ. Zwischen heißer und kalter Zubereitung ergibt sich geschmacklich kein Unterschied. Ein Ansatz 1 : 50 schmeckt zwar durchdringend nach Baldrian, ist aber noch trinkbar.

1 Teelöffel voll wiegt 4,8 g, so daß man auf 1 Teeglas wohl zweckmäßig 1/2 bis höchstens 1 Teelöffel verwendet. Nach klinischen Erfahrungen hat sich besonders ein kalt angesetzter Tee sehr gut bewährt, dessen Gehalt an Valeriansäure nur unwesentlich niedriger ist. Der Tee kann also kalt oder auch heiß angesetzt werden. Wie Prof. Kraft, Stuttgart, mir mitteilt, läßt er den Tee kalt ansetzen und 24 Stunden ziehen. Er hat damit geschmacklich und therapeutisch den besten Erfolg.).

Preis nach Arzneitaxe 10 g -10 RM.

Bei leichten, besonders nervösen Herzstörungen (nach Klemperer-Rost):

Rp.:

Tinct. Valerianae . . . 15
 Tinct. Convallar. majal. . . . 5
 D.s.: Dreimal täglich 20 Tropfen.
 Rezepturpreis c. vitr. etwa -.87 RM.

Als Nervinum (nach Taubmann):

Rp.:

Flor. aurant. (= Pomeranzenblüten)
 Flor. Paeoniae (= Pfingstrosenblüten)
 Fol. Melissae (= Melissenblätter)
 Fol. Menth. pip. (= Pfefferminzblätter)
 Rad. Valerianae . . . aa 10 (= Baldrianwurzel)
 M.f. species.

D.s.: 2 Teelöffel auf 2 Glas Wasser, vgl. Zubereitung von Teemischungen S. 291.

Bei Spulwürmern (nach Meyer)

s. Rezeptvorschriften bei Gentiana.

Bei Gastropathien (nach Klemperer-Rost):

Rp.:

Radicis Valerianae . . . 15 (= Baldrianwurzel)
 Radicis Gentianae . . . 5 (= Enzianwurzel)
 Corticis Cinnamomi . . . 2,5 (= Zimtrinde)
 Corticis Citri . . . 1 (= Zitronenschale)
 M.f. species.

D.s.: Mit 1 Flasche Rotwein zu übergießen und 24 Stunden stehen zu lassen. Von dem abgegossenen

Wein morgens und abends 1 Weinglas voll zu trinken.
Rezepturpreis ad chart. etwa -.82 RM.

Lehrbuch der Biologischen Heilmittel, 1938, was written by Dr. Med. Gerhard Madaus.

« Uzara. Asclepiadaceae.

up

Veratrum album. W