

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 06/2012

Katzenkraut, Stinkwurz, Hexenkraut, Augenwurz, Mondwurz, Bullerjan, Tolljan, Katzenwargel, Arzneibaldrian, Balderbracken, Balderjan, Gebräuchlicher Baldrian, Gemeiner Baldrian, Katzenbaldrian, Stinkbaltes.

Baldriane (Valeriana) bilden eine eigene Pflanzengattung der Unterfamilie der Baldriangewächse (Valerianoideae). Dazu gehören etwa 150 bis 250 Pflanzenarten.

Der botanische Gattungsname ist abgeleitet vom lateinischen Wort „valens“ und bedeutet „kräftig“. Der deutsche Name ist daraus in der Bevölkerung wahrscheinlich verballhornt worden, möglicherweise ist er aber auch angelehnt an den Namen des nordischen Lichtgottes Balder (Baldur), Sohn von Odin und Frigga.



Woran erkennt man Baldrian?

Echter Baldrian ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die eine Höhe von ein bis zwei Metern erreichen kann. Seine Überdauerungsorgane sind Rhizome. Die Blüten entfalten einen starken süßlichen Geruch.

Baldrian ist frostbeständig und wächst in sonnigen oder halbschattigen Lagen in fast jedem Boden, man hat Wildformen bis in 2400 m Höhe gefunden. Die vegetative Vermehrung erfolgt durch Samen, durch Teilung größerer Pflanzen und durch kurze Ausläufer. Baldrian ist eine Feuchtbodenpflanze und verträgt daher auch gelegentliche Überschwemmungen. Aus diesem Grund ist er daher in der freien Natur häufig auf Wiesen entlang von Flüssen oder Bachläufen zu finden.

Wo findet man Baldrian?

Echten Baldrian findet man in ganz Europa mit Ausnahme von Portugal. Das Verbreitungsgebiet erstreckt sich aber auch noch weiter ostwärts bis nach Sibirien und in den Fernen Osten, nach Korea, China, Taiwan und Japan. In Indien gibt es eine eigene Baldrianart.

Wie wirkt Baldrian?

Die Anwendungsgebiete der Baldrianwurzel sind vorwiegend innere Unruhezustände und nervös bedingte Ein- und Durchschlafstörungen, auch nervös bedingte Herzbeschwerden (mit gesicherter Diagnose), krampfartige Beschwerden im Magen-/Darm-Bereich sowie Überreiztheit. Am häufigsten kommt Baldrian als Trockenextrakt zum Einsatz, die Tagesdosis beträgt hierbei 400 bis 600 mg.

Eingesetzt wird Baldrian auch bei Wechseljahresbeschwerden und -symptomen sowie beim Prämenstruellen Syndrom.

Auch als Badezusatz kann man Baldrianwurzel beruhigend einsetzen. Mit Baldrian wird Schlaf nicht erzwungen, sondern seine einschläffördernde Wirkung kommt über die Entspannung zustande. Baldrianextrakte interagieren hauptsächlich mit Neurorezeptoren. Baldrian enthält sogenannte Schlafligane, die helfen können, zu einer psychischen Ausgeglichenheit zu finden und sogar die Leistungsbereitschaft am Tag zu verbessern.

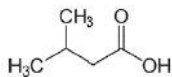
Anwendungsgebiete

- Unruhe
- Spannungszustände
- Einschlafstörungen
- Konzentrationsschwäche
- nervöse Magenschmerzen
- psychische Unausgeglichenheit
- nervöse Herzbeschwerden bei gesicherter Diagnose

Vorsicht

Baldrian ist nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet und sollte keinesfalls während Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden!

Welche Wirkstoffe enthält Baldrian?



Die Wirkstoffe des Baldrians befinden sich überwiegend im ätherischen Öl. Dieses enthält u.a. die Isovaleriansäure (siehe Formel) sowie Bornylacetat und Bornylisovalerianat, die für den charakteristischen Geruch des Wurzelstocks verantwortlich gemacht werden, außerdem Valepotriate (Iridoide) mit Valtrat und Isovaltrat.

Isovaleriansäure ist die Hauptvaleriansäure des Baldrians (daher auch der Name der Valeriansäuren) und kann in größeren Mengen aus der Wurzel isoliert werden. Sie findet sich außerdem als Ester in vielen Naturstoffen wie in Alkaloiden. Das Alkaloid Actinidin ist auch dafür verantwortlich, dass Baldrian Kater anlockt, da er dem Lockstoff von (läufigen) Katzen entspricht. Isovaleriansäure ist ein Stoffwechselprodukt des Isoleucins, einer essenziellen Aminosäure.

Weitere Inhaltsstoffe sind Valeranon, Caryophyllen, Camphen und weitere Mono- und Sesquiterpene sowie Sesquiterpencarbonsäuren wie die Valerensäuren. Da diese Verbindungen nicht sehr stabil sind, kann man in Extrakten und Tinkturen zum Teil nur deren Abbauprodukte, die sogenannten Baldriale, nachweisen. Auch Aminosäuren und in geringer Menge Lignane und Pyridinalkaloide gehören zu den nachgewiesenen Inhaltsstoffen.

Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Als Heildrogen dienen die getrockneten unterirdischen Teile der Pflanze (Valerianae radix). Die Baldrianwurzel ist als nicht-suchtauslösender Tranquilizer eines der meist genutzten



Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Als Heildroge dienen die getrockneten unterirdischen Teile der Pflanze (Valerianae radix). Die Baldrianwurzel ist als nicht-suchtauslösender Tranquillizer eines der meist genutzten pflanzlichen Beruhigungsmittel.

Für die Teezubereitung nimmt man 2-3 g Baldrianwurzel (ca. 1 Teelöffel) und übergießt sie mit ca. 150 ml siedendem Wasser. Nach 10 bis 15 Minuten abseihen, 1-3 Mal täglich und vor dem Schlafengehen eine Tasse trinken.



Verwendung in der Küche

Viele Menschen wissen nicht, dass Baldrianextrakte auch als Aromastoffe in Nahrungsmitteln wie Gebäck und Eis eingesetzt werden. Das ist vor allem dann der Fall, wenn man Komponenten mit Apfelgeschmack erzeugen möchte.

Baldrian ist auch ein Verwandter des Feldsalats (Valerianella sp. – Kleiner Baldrian). Man kann die frischen Blätter des Baldrians im Frühjahr in Salaten mitessen – die erinnern im Geschmack an eben diesen Feldsalat und sind sogar noch etwas zarter. Die Blüten sind gleichfalls genießbar.



Verwendung in der Duftindustrie

Vor allem während des Trocknungsprozesses strömt die Wurzel des Baldrians ihren Geruch aus, den besonders Kater anziehend finden, während Menschen durch den ranzigen Geruch dagegen an Limburger Käse erinnert werden und ihn deswegen eher als abstoßend empfinden. Dieser Geruch ist so durchdringend, dass die Legende überliefert, der Rattenfänger von Hameln habe Baldrian bei sich getragen, um die Ratten anzulocken.

Trotzdem wird Baldrian auch in der Parfümindustrie eingesetzt. In den richtigen Mischungen können damit moschusähnliche, holzige, balsamische Gerüche erzielt werden.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker
fh@herfurth.org