

## **Valerianae radix (++)**

### **Anwendung**

Innere Anwendung: bei nervösen Unruhezuständen und Einschlafstörungen.

Volksmedizin: bei Schlaflosigkeit, nervöser Erschöpfung und geistiger Überarbeitung,

Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Stress, Kopfschmerzen, Neurasthenie, Epilepsie, Hysterie, nervösen Herzleiden, Erregungszuständen während der Periode, der Gravidität und des Klimakteriums sowie bei Neuralgien und Ohnmacht, nervösen Magenkrämpfen, Koliken, Uterusspasmen, Angst- und Spannungszuständen. Die Wirksamkeit für die volksmedizinischen Indikationen ist nicht ausreichend belegt.

Sonstige Verwendung

Kosmetik: Neben Bädern, die Extrakte und oder ätherisches Öl der Baldrianwurzel enthalten, wird auch künstliches Baldrianöl als Badezusatz angeboten.

### **Dosierung**

Innere Anwendung:

Tagesdosis: Am häufigsten verwendet werden Trockenextrakte, 3-7:1, 70 % Ethanol, die in Tagesdosen von 400-600 mg in vielen klinischen Versuchen erfolgreich eingesetzt wurden (Kamm-Kohl et al. 1984; Schulz et al. 1994; Vorbach und Arnold 1995; Donath et al. 2000; Dorn 2000; Wheatley 2001). ESCOP (1997) empfiehlt eine TD von 2-3 g Dose, entsprechend 500-1200 mg Trockenextrakt (Auszugsmittel Ethanol 70 %).

Infus und Tee: 2-3 g (1 TL) Dose pro Tasse, 2-3-mal täglich und vor dem Schlafengehen eine Tasse frisch bereiteten Tee trinken.

Tinktur: 1/2 bis 1 Teelöffel (1-3 ml) ein- bis mehrmals täglich.

Vollbad: 100 g zerkleinerte Dose mit 2 Liter Wasser heiß aufgießen, Aufguss in das Vollbad geben.

### **Wirkmechanismen**

Präklinik: Baldrian zeigt eine Benzodiazepin-ähnliche Wirkung auf das GABAerge System (Santos et al. 1994). Das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe wirkt im Tierversuch zentral dämpfend (Hendriks et al. 1981), sedativ (Rücker et al. 1978; Hendriks et al. 1985) und angstlösend (Hiller und Kato 1996), spasmolytisch (Hiller und Zetler 1996), muskelrelaxierend und antiulcerogen. Die pharmakologische Wirkung hängt stark von der Qualität des verwendeten Extraks ab. Eine Fraktion wasserlöslicher Polysaccharide aus Baldrianwurzel zeigte in vitro immunstimulierende Wirkungen (Hromádková et al. 2002). Klinik: Beim Menschen kann eine Veränderung des Ruhe-EEGs festgestellt werden, die in ihrem Profil von der durch Diazepam hervorgerufenen abweicht (Donath und Roots 1995; Schulz und Jobert 1995). In den letzten Jahren konnte in mehreren placebokontrollierten klinischen Studien mit insgesamt 460 Teilnehmern gezeigt werden, dass Baldrian-Präparate bei guter Verträglichkeit zu einer deutlichen Verbesserung bestehender nicht-organischer Schlafstörungen führen (Leathwood et al. 1982; 1983; 1984; Kamm-Kohl et al. 1984; Schulz et al. 1994; Vorbach und Arnold 1995; Donath et al. 2000; Dorn 2000; Wheatley 2001).

### **Anwendungsbeschränkung**

Risiken der bestimmungsgemäßen Anwendung therapeutischer Dosen der Droge sind nicht bekannt. In seltenen Fällen kann es zu gastrointestinalen Beschwerden, sehr selten zu Kontaktallergien oder einer anregenden Wirkung kommen. Baldrian kann die Wirkung anderer Sedativa verstärken (im Tierexperiment additiver Effekt in Kombination mit Barbituraten und Benzodiazepinen).

Bei längerer Anwendung von Baldrianprodukten mit Valepotriatgehalt können bisweilen auftreten: Kopfschmerzen, Unruhezustände, Schlaflosigkeit, Mydriasis und Störungen der Herzaktivität. Da Valepotriate eine relativ instabile Struktur besitzen und zudem kaum resorbiert werden, sind diese Nebenwirkungen zu vernachlässigen.

Arzneimittel mit schlaffördernder Wirkung können grundsätzlich, auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch, das Reaktionsvermögen so weit verändern, dass die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird. Dies gilt im besonderen Maß in Verbindung mit Alkohol. In seltenen Fällen kann es in den ersten Stunden nach der Einnahme von Baldrian zu einer diskreten Einschränkung der Vigilanz kommen.

Bei größeren Hautverletzungen, akuten Hauterkrankungen, schweren fieberhaften und infektiösen Erkrankungen, Herzinsuffizienz und Hypertonie sollten Vollbäder mit Zusatz des ätherischen Öles oder von Extrakten aus der Droge nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.

Eine Metaanalyse zu pflanzlichen Arzneimitteln und perioperativer Versorgung kommt zu dem Ergebnis, dass Baldrian-Produkte wegen ihrer sedativen Wirkung Probleme bereiten könnten und entsprechend rechtzeitig abgesetzt werden sollten (Ang-Lee et al. 2001).

## Charakteristik

Baldrianwurzel besteht aus den unterirdischen, unterhalb 40° C sorgfältig getrockneten Pflanzenteilen der Sammelart *Valeriana officinalis* L. Die Droge umfaßt den Wurzelstock, die Wurzeln und die Ausläufer sowie deren Zubereitungen.

Herkunft

Europa, USA und Japan.

Gewinnung

Aus dem Anbau.

Geeignet sind tiefgründige, sandige Humusböden mit guter Kalkversorgung und feuchter Lage. Als günstigster Erntetermin gilt der September. Die frisch gegrabenen oder gerodeten Wurzeln werden gewaschen, grob zerkleinert und unterhalb von 40°C unter Luftumwälzung sorgfältig getrocknet.

Formen

Ganz-, Schnitt- und Pulverdroge.

Verfälschungen und Verwechslungen

Selten, da die Droge heute überwiegend aus dem Anbau stammt.

Als gefährlichste Beimengung der Droge gelten die Wurzeln von *Veratrum album*.

Zubereitung

Tee: 1 Teelöffel (3 - 5g) mit ca. 150mL heißem Wasser übergießen und nach 10 - 15min durch ein Sieb geben.

Saft: 1:1 Wurzel: Wasser, pressen und abfiltrieren, autoklavieren.

Extrakt: Mischung aus 2T Wurzelpulver, 6T Weingeist und 9T Wasser (EB6).

Identität

Indikator und DC-Nachweis nach DAB10.

Reinheit

Sulfatasche: max. 15% (DAB10).

Gehalt und Gehaltsbestimmung

Ärzte Öнд (5/450) Ärzte für Pferde (450)  
Lam (100) Veterinärpraxis für Pferde  
Vet Hospital Thurock Veterinary Hospital  
Ärzte für Pferde, Stiere, Lamas, Krokodile und Kängurus

# Substanzen

Individually Vignettes (n=29) indicate that 21 (72%) individuals are currently employed, 11 (37%) are unemployed and 12 (41%) are not in the labor force. The mean age of the respondents is 35.19 years old. About 40% of the respondents are married, 30% are single, 20% are separated, 5% are divorced and 5% are widowed. The mean education level is 12.03 years. About 63% of the respondents have completed secondary school or less, 26% have completed tertiary education and 11% have completed post-tertiary education. The mean household size is 3.21. About 50% of the respondents live in urban areas, while the remaining 50% live in rural areas. The mean monthly income is \$1,100.00. About 40% of the respondents earn between \$1,000 and \$1,200 per month, 30% earn between \$1,200 and \$1,400, 20% earn between \$1,400 and \$1,600 and 10% earn more than \$1,600.

## Anwendung in Lebensmitteln

Durch das Vorlesen der Apfelkronen für  
die kleinen Kinder kann die Kreativität und die Konsistenz  
der Sprache sowie die Lernfähigkeit der Kinder gesteigert werden.  
Ganz einfache Wörter wie „Apfel“ oder „Kinder“ können  
schnell erlernt werden.

## Synonyme

**Реклама**  
**Бюджет**  
**Помощь**  
**Взаимодействие**

## Volkstümliche Namen

## Indikationen

Ein- und Durchschlafstörungen (ICD-10, G 47.0)  
Herzkrankheiten (Andere)  
Kopfschmerzen (Andere)  
Menstruationsstörungen (Andere)  
Nervosität (ICD-10, R 45.0)  
Nervosität und Schlaflosigkeit (Komm. E, +)  
nichtorganische Insomnie (ICD-10, F 51)  
Ruhelosigkeit und Erregung (ICD-10, R 45.1)

## Sicherheit

Keine Risiken bei bestimmungsgemäßer Anwendung therapeutischer Dosen.

## Komm. E Monographien

Valerianae radix  
BArz-Datum 15.05.85  
Kommission E  
BArz-Nr. 90  
ATC-Code: N05CO

Monographie: Valerianae radix (Baldrianwurzel)

Bezeichnung des Arzneimittels  
Valerianae radix, Baldrianwurzel

Bestandteile des Arzneimittels  
Baldrianwurzel, bestehend aus den unterirdischen frischen oder unterhalb 40 °C sorgfältig getrockneten Pflanzenteilen der Sammelart Valeriana officinalis LINNÉ sowie ihre Zubereitungen in wirksamer Dosierung. Die Wurzeln enthalten ätherisches Öl mit Mono- und Sesquiterpenen (Valerenäsuren). In den üblichen therapeutisch angewendeten Darreichungsformen (Infus, Extrakt, Fluidextrakt, Tinktur) sind die thermo- und chemolabilen genuinen Valepotriate nicht mehr enthalten.

Anwendungsgebiete  
Unruhezustände, nervös bedingte Einschlafstörungen

Gegenanzeigen  
Keine bekannt

Nebenwirkungen  
Keine bekannt

Wechselwirkungen  
Keine bekannt

Dosierung  
Soweit nicht anders verordnet:  
Infus: 2 - 3 g Droge pro Tasse 1- bis mehrmals täglich.  
Tinktur: 1/2 - 1 Teelöffel voll (1 - 3 ml) 1- bis mehrmals täglich.

Extrakte: entsprechend 2 - 3 g Droge 1- bis mehrmals täglich.

Äußere Anwendung: 100g Droge für ein Vollbad, Zubereitungen entsprechend.

#### Art der Anwendung

Innerlich: als Pflanzenpreßsaft, Tinktur; Extrakte und andere galenische Zubereitungen.

Äußerlich: als Badezusatz.

#### Wirkungen

Beruhigend, die Schlafbereitschaft fördernd.

#### Berichtigung 13.3.90

Fixe Komb. aus Baldrianwurzel u. Hopfenzapfen

BArz-Datum 27.02.91

Kommission E

BArz-Nr. 40

ATC-Code: N05CX

Monographie: Fixe Kombinationen aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen

#### Bezeichnung des Arzneimittels

Fixe Kombinationen aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen

#### Bestandteile des Arzneimittels

Fixe Kombinationen, bestehend aus Baldrianwurzel, entsprechend BAnz. Nr. 90 vom 15. 05. 1985, Hopfenzapfen, entsprechend BAnz. Nr. 228 vom 05. 12. 1984 sowie deren Zubereitungen in wirksamer Dosierung.

#### Anwendungsgebiete

Nervös bedingte Einschlafstörungen; Unruhezustände.

Gegenanzeigen

Keine bekannt.

Nebenwirkungen

Keine bekannt.

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln

Keine bekannt.

Dosierung

Soweit nicht anders verordnet:

Die einzelnen Kombinationspartner müssen in einer Menge enthalten sein, die jeweils 50 bis 75 Prozent der in den Monographien der Einzelstoffe angegebenen Tagesdosis bzw. Einzeldosis entspricht. Abweichende Dosierungen müssen präparatespezifisch begründet werden.

#### Art der Anwendung

Zerkleinerte Droge für Aufgüsse sowie andere galenische Zubereitungen

zum Einnehmen.

#### Wirkungen

Für Zubereitungen aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen ist eine beruhigende, schlaffördernde Wirkung belegt. Pharmakologische Untersuchungen der Kombination ergaben Hinweise auf eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung.

Fixe Komb. aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen und Melissenblätter

Bundesanzeiger Nr. 85 vom 08.05.1991

Bezeichnung des Arzneimittels:

Fixe Kombinationen aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen und Melissenblättern

Bestandteile des Arzneimittels:

Fixe Kombinationen, bestehend aus

Baldrianwurzel, entsprechend BAnz. Nr. 90 vom 15.5.1985,  
Hopfenzapfen, entsprechend BAnz. Nr. 228 vom 05.12.1984,  
Melissenblätter, entsprechend BAnz. Nr. 228 vom 05.12.1984,  
sowie deren bekannte Zubereitungen in wirksamer Dosierung.

Anwendungsgebiete:

Nervös bedingte Einschlafstörungen, Unruhezustände.

Gegenanzeigen:

Keine bekannt.

Nebenwirkungen:

Keine bekannt.

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:

Keine bekannt.

Dosierung:

Soweit nicht anders verordnet:

Bei einer Kombination zweier Bestandteile aus den oben angegebenen drei möglichen müssen die einzelnen Kombinationspartner in einer Menge enthalten sein, die jeweils 50 bis 75 % der in den Monographien der Einzelstoffe angegebenen Tagesdosis entspricht. Bei der Kombination aller drei Bestandteile müssen die einzelnen Kombinationspartner in einer Menge enthalten sein, die jeweils 30 bis 50 % der in den Monographien der Einzelstoffe angegebenen Tagesdosis entspricht.

Art der Anwendung:

Zerkleinerte Droge für Aufgüsse sowie andere galenische Zubereitungen zum Einnehmen.

Wirkungen:

Für Zubereitungen aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen und Melissenblättern ist eine beruhigende, schlaffördernde Wirkung belegt. Pharmakologische Untersuchungen der Kombination ergaben Hinweise auf eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung.

Auswirkungen auf Kraftfahrer und die Bedienung von Maschinen:

Arzneimittel mit schlaffördernder Wirkung können grundsätzlich auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch das Reaktionsvermögen soweit verändern, daß die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird. Dies gilt im verstärkten Maße im Zusammenwirken mit Alkohol.

## Wirksamkeit

Die Kommission E bewertet in ihrer Monographie von 1985 mit Ergänzung von 1990 die Droge positiv und befürwortet die therapeutische Anwendung bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Von der ESCOP wurden im Juli 1997 folgende Indikationen als positiv bewertet: Nervosität, Rastlosigkeit und Erregbarkeit, Einschlafschwierigkeiten.