



foto brigitte ablinger

## „Angstlöser ohne Nebenwirkung“ - lateinisch: *Valeriana officinalis*

**Volkstümliche Namen:** Hexenkraut, Stinkwurz, Katzenkraut, Waldspeik, Rattenwurz, Mondwurz und Elfenkraut. Der Name „Augenwurz“ ist eher dem Bergbaldrian *Valeriana alpina* zugeordnet. In unseren Breiten gibt es ca. 20 Baldrianarten. Der deutsche Name stammt vom nordischen Lichtergott „**Balder**“. Der lateinische Name kommt von „**Valens**“ - was soviel heißt wie: „Der Kräftige“.

**Standort:** Baldrian ist eine Feuchtbodenpflanze. Üblicherweise wächst er in Gräben, feuchten Wiesen und Wäldern. Es gibt jedoch auch den Sumpfbaldrian (*Valeriana dioica*), den man allerdings nicht für Heilzwecke verwenden soll. Baldrian kommt in ganz Europa sowie Sibirien, China und Japan vor.

**Pflanzenmerkmale:** Die ausdauernde, krautige Pflanze wird 1 bis 2 Meter hoch. Sie besitzt unpaarig gefiederte, sattgrüne Blätter. Der schirmförmige Blütenstand ist stark verzweigt. Blütezeit ist von Juni bis August.

**Verwendete Teile und ihre Inhaltsstoffe:**

Hauptsächlich wird für Heilzwecke die im Herbst geerntete Wurzel (*Valeriana radix*) verwendet. Neben dem ätherischen Öl sind die Inhaltsstoffe Valerensäure und Alkaloide von Bedeutung. Die heilende Wirkung des Baldrians konnte wissenschaftlich nicht durch einzelne Wirkstoffe, sondern nur über die Komposition aller Inhaltsstoffe nachgewiesen werden. Der Duft des Alkaloids **Actinitin**, der hauptsächlich beim Trocknen der Wurzel entsteht, ist dafür verantwortlich, dass es (vorwiegend die männlichen) Katzen anlockt. Und zwar deshalb, weil er dem Duft von läufigen Katzen sehr ähnlich ist.

**Die heilenden Eigenschaften des Baldrians** liegen hauptsächlich im Beruhigungsbereich. Seine Wirkung ist nervenberuhigend, krampflösend, schmerzstillend, blutdrucksenkend, blähungsmindernd und augenstärkend. Baldrian hat eine thermisch wärmende Wirkung.

**Anwendungen:**  
*„Den Tag hör auf,  
den Tag fang an  
mit einer Prise Baldrian ...“*

Zur Beruhigung bzw. Stärkung der Augen nimmt man morgens nüchtern eine Messerspitze getrocknetes Wurzelpulver. Bei entzündeten Augen kann auch die frische Wurzel auf die Stirn aufgelegt eine Linderung bringen.

**Tinktur:** Ca. 200 g getrocknete, kleingeschnittene Wurzeln mit hochprozentigem Kornschnaps übergießen und ca. 4 Wochen gut verschlossen in einen warmen Raum stellen; abseihen und in dunklen Flaschen aufbewahren. Diese Tinktur (etwa 20 Tropfen) eignen sich bei Nervosität und Angstzuständen.

**Tee:** 1 bis 2 Teelöffel Wurzeln in einer Tasse über Nacht kalt ansetzen und am nächsten Tag vor dem Trinken nur auf Trinktemperatur anwärmen. Der Tee eignet sich bei nervlich bedingten Magen- und Darmstörungen sowie bei nervösen Herzbeschwerden. Ganz besonders eignet sich Baldriantee bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen. In diesem Fall soll man den Tee direkt unmittelbar vor dem zu Bett gehen trinken. Wer den Baldriangeruch als störend empfindet, der kann auch Hopfen, Melisse oder Passionsblume beimischen. Reiner Baldriantee soll außerdem nur sparsam genossen werden. Er kann auch schaden.

**Baldrianbäder:** Für ein Einschlafbad bringt man eine Hand voll Wurzeln in einem Liter Wasser zum Sieden und gibt es in die Badewanne.

**Baldrian in der Homöopathie:** Bei Angstgefühlen, Wechseljahresbeschwerden, bei nervöser Überreiztheit, Migräne sowie bei Schlaflosigkeit, häufigen Kopfschmerzen

und krampfartigen Magen- und Darm-  
schmerzen hat sich Valeriana in der Potenz  
D6 gut bewährt.

**Rezept „Liebesmittel“:** Je zu gleichen Tei-  
len aus Baldrianblüten und Eisenkraut einen  
Tee bereiten.

**Rezept „Schwiegermutterlikör“:** Aus einem  
Gemisch von Bergbaldrian und Johanniskraut  
kann man einen Likör ansetzen. Die-  
ser beruhigt erhitzte Gemüter.

**Baldrian in der Parfümindustrie:** Mit einem  
gewissen Anteil von Baldrian können  
moschusähnliche, holzige, balsamische  
Düfte erzeugt werden.

**Kulinarische Verwendung:** Die zarten, jun-  
gen Baldrianblätter sowie die Blätter des  
kleinen Baldrians kann man auch zum Salat  
dazugeben. Vogerl- und Feldsalat sind ja  
auch Baldriangewächse.

**Baldrian als Pflanzendünger:** Baldrianblü-  
ten ins Wasser gegeben wird ähnlich wie  
Brennnesseljauche ein guter Pflanzendün-  
ger.

**Baldrian und die Imkerei:** Baldrian in den  
Bienenkorb gelegt verhindert das Aus-  
schwärmen der Bienen.

**Baldrian im Katzenklo:** Wenn man 1 bis 2  
Baldriantropfen ins Katzenklo gibt, kann  
man die Katzen zum Klogehen abrichten.

**Räuchern:** Getrocknete Baldrianwurzeln eig-  
nen sich auch zum Räuchern.

**Baldrian und der Aberglaube:** Die nordi-  
schen Völker hatten Baldrian über die Tür  
gehängt. Dies bot ihnen Schutz vor Hexen  
und bösen Geistern.



fotolia

***Vorsicht:***  
***Beim Trocknen der Baldrianwur-***  
***zeln müssen diese unbedingt vor***  
***Katzen geschützt werden!!!***

Hans Illig heilendekaeuter@gmx.at