



Baldrian

Valeriana officinalis



Blüte: Juni – August

Pflanzenfamilie: Baldriangewächse
gehört zur Familie der Geißblattgewächse

Standort:

Feuchte Wiesen, Uferbereiche, Gräben und Waldränder; bevorzugt humusreiche, eher feuchte Böden und sonnige bis halbschattige Plätze

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Valerensäuren, Alkaloide, Gerbstoffe, Flavonoide, Lignane

Eigenschaften:

beruhigend, schlaffördernd, entspannend, krampflösend, nervenstärkend, angstlösend

Mystik:

Baldrian galt als Schutz- und Friedenspflanze. Früher wurde er in Häuser gehängt, um Unruhe und negative Einflüsse fernzuhalten. Er wurde sogar in die Reihe der „Liebesmittel“ gestellt und ein Rezept aus dem 15. Jahrhundert besagt folgendes:

**„Wiltter gute freuntschaft machen under manne
und under weibe,
so nym valerianum und stosz die czu pulver
und gib ins czu trinken in Wein.“**



Namensherkunft:

Der Name Baldrian stammt vermutlich vom lateinischen „valere“ – „kräftig sein“. Noch heute wird er im Englischen auch „all heal – alles heilen“ genannt.

Ökologische Bedeutung:

Die zarten Blüten des Baldrians sind eine wertvolle Nahrungsquelle für Wildbienen, Schmetterlinge und andere Insekten. Besonders Nachtfalter werden von seinem Duft angezogen. Es gibt weitere Tiere, die ganz „verrückt“ nach Baldrian und seinem Geruch sind. Katzen werden durch den Geruch komplett toll, aber auch Regenwürmer fühlen sich von ihm angezogen und vermehren sich in seiner Umgebung stark. Früher strich man etwas Baldrian auf Regenwürmer und verwendete diese zum Angeln von Forellen, diese lieben den Geruch und „beißen“ besser.

Verwechslung:

Vor der Blüte kann Baldrian mit anderen Wiesenpflanzen verwechselt werden.

Charakteristisch ist jedoch seine Blattform, der hohle Stängel und der Geruch der Wurzel.

Medizin und Volksmedizin:

Baldrian galt als zuverlässiges Heilmittel schon bei Hippokrates, Hildegard von Bingen, Paracelsus und vielen anderen Kräutergelehrten. Geschätzt wurde er als erwärmendes, menstruationsförderndes und harntreibendes Mittel. Erfolgreich eingesetzt wurde er aber auch bei Augenleiden, Epilepsie, Nervenleiden und er sollte sogar wirksam gegen die Pest und andere Seuchen sein.

Er gehört zu den bekanntesten Heilpflanzen für das Nervensystem, verwendet wird vor allem die Wurzel. Sie unterstützt bei Nervosität, innerer Unruhe, Schlafproblemen, geistiger Erschöpfung, nervöse Herzbeschwerden, Angst und Spannungszustände, Panik, Schock, Überarbeitung und stressbedingte Beschwerden. Die Wirkung entfaltet sich sanft durch Entspannung, er macht nicht müde und kann daher auch tagsüber verwendet werden. Dennoch wäre es möglich, dass er die Reaktionsfähigkeit beeinflusst – es wird daher empfohlen, nach der Einnahme für überschaubare Zeit nicht Auto zu fahren oder Maschinen zu bedienen.



Verwendung in der Küche:

Kulinarisch spielt Baldrian nur eine kleine Rolle. Junge Blätter können in kleinen Mengen Wildkräutersalaten beigegeben werden. Aufgrund des intensiven Geruchs der Wurzel wird diese kaum in der Küche verwendet.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Geerntet wird vor allem die Wurzel im Herbst ab dem zweiten Standjahr. Nach dem Reinigen in kleine Stücke schneiden und gut trocknen. Der typische Geruch entwickelt sich erst beim Trocknen vollständig. Wichtig beim Baldrian ist die richtige Dosierung, um befriedigende Ergebnisse zu erhalten. Diese sind aber für jeden individuell und man muss sich herantasten. Eine Überdosierung von Baldrian verursacht Schwindel und Kopfschmerzen. Für einen Tee 2 Teelöffel klein geschnittene Baldrianwurzel mit kaltem Wasser übergießen und tagsüber ziehen lassen. Abends abseihen und leicht erwärmen, 1-2 Tassen pro Abend helfen beim Einschlafen. Oft wird Baldrian mit Melisse oder Hopfen kombiniert. Sehr hilfreich ist auch eine Tinktur.

Seelenebene:

Baldrian hilft dabei, aus innerer Anspannung und dem ständigen Kreisen der Gedanken wieder in die eigene Mitte zu finden. Besonders Menschen, die viel Verantwortung tragen oder sich leicht von den Anforderungen des Alltags überwältigt fühlen, schenkt er Ruhe, Erdung und ein Gefühl von innerem Angekommensein. Er unterstützt dabei, loszulassen, das Nervensystem zu entspannen und wieder mehr Einfachheit ins eigene Empfinden zu bringen. Seine Kraft wirkt weich und tief.