

Pflanze des Monats November

Echter Baldrian, *Valeriana officinalis*
Baldriangewächse, Valerianoideae
Familie der Geißblattgewächse, Caprifoliaceae



Baldrian-Knospe Foto:Privat

*„Das Herz, den Sinn, die Nervenbahn
beruhigt uns der Baldrian.“*

Der Herbst ist die Zeit des Wurzel grabens. Einst ein geschätzter Beruf, finden wir heute kaum mehr Menschen, die dieses Gewerbe ausüben. Lediglich im Alpenraum gibt es Menschen, die beruflich Wurzeln graben, um sie zu Arzneimitteln oder Schnaps zu verarbeiten. Bevor es dem Mensch möglich war, synthetisch Heilmittel herzustellen, griff der Kranke zu Heilmitteln aus der Natur und oft wurden diese selbst gesammelt und nach Familienrezepturen hergestellt. Je nach Jahreszeit ernteten die Menschen die verschiedenen Bestandteile der Pflanzen und verarbeiteten sie. Beim Baldrian wurde im Herbst, nach der Obst- und Nussernte, die Wurzel gegraben. Dazu sprach man den Baldrian an und bat ihn, dass er seine Heilkräfte zur Verfügung stellen möge. „Du Baldrian, hilfst uns, dem zu trauen, was am Grunde unserer Seele wohnt.“ Dann grub man die Wurzel sorgfältig, schweigend aus und gab als Dank ein kleines Opfer (Tabak, Mehl, Milch, etc.) in die Erde.

In der Familie der Baldriangewächse gibt es ca. 360 Arten. Davon umfasst die größte Gattung, *Valeriana*, zu der der Echte Baldrian gehört, 150 bis 200 Arten. Der Mitteleuropäische Echte Baldrian ist die bekannteste Art. Dabei handelt es sich um eine Sammelart, die sehr formenreich ist. D.h. es gibt verschiedenste Kleinarten, Unterarten und Varietäten, die in der chemischen Zusammensetzung der Inhaltsstoffe ebenfalls variieren.

Der Echte Baldrian kann, je nach Standort und Nährstoffversorgung, bis zu 1,50 Meter Höhe erreichen. Er gedeiht gerne an Wasserläufen, feuchten Gräben, Wiesenrändern und Böschungen. Baldrian ist eine ausdauernde Pflanze, die aus einem Rhizom, welches reich bewurzelt ist im Frühjahr eine grundständige Blatt-Rosette austreibt. Daraus bildet er

einen hohlen, gefurchten, runden Stängel. Dieser ist im unteren Bereich kurz behaart und nach oben hin kahl. Seine Blätter sind paarig am Stängel angeordnet und bestehen aus jeweils 15 bis 20 lanzettlichen Fiederblättchen, die z.T. ganzrandig oder grob gesägt sind. Von Mai bis August bildet der Echte Baldrian am Stängelende Blüten. In sogenannten Trugdolden sind die kleinen weiß, bis ins rosa gehenden Blüten angeordnet, sie verströmen einen intensiv süßlichen Duft.

Name

Die botanische Bezeichnung *Valeriana* bezieht sich auf das lateinische „valere“ und bedeutet „stark, gesund sein“. Der Zusatz *Officinalis* ist ein Hinweis, dass Baldrian eine bedeutende Heilpflanze war und in den Officinen, sprich den Apotheken verkauft wurde. Der deutsche Name Baldrian deutet darauf hin, dass die Pflanze nach dem germanischen Lichtgott Baldur benannt ist, dies kann jedoch nicht eindeutig belegt werden.

Weitere Namen lauten: Augenzwurzel, Baldurs Kraut, Balderjan, Bullerjan, Elfenkraut, Donarwurzel, Donnerjan, Dreifuss, Hexenkraut, Katzenkraut, Katzengeil, Katzenwurzel, Marienwurzel, Mondwurzel, Stinkwurzel, Theriakwurzel, Tollerjan, Viehkraut, Waldspeik, Wundwurzel, Wildfräuleinskraut, Wielandskraut,...

Geschichte

Der Baldrian wurde schon von den Germanen als Heil- und Kraftpflanze verehrt. Namen von germanischen Gottheiten wie Donar, Baldur oder Wieland finden sich unter den zahlreichen Bezeichnungen. Die germanische Erd- und Fruchtbarkeitsgöttin Nerthus/Herta, die vor allem auf der Insel Rügen verehrt wurde, soll auf einem Hirsch reitend eine Baldriangerte mit sich geführt haben. In der Antike kannten die römischen und griechischen Ärzte den Baldrian unter dem Namen „Phu“. Sie verwendeten die Pflanze als menstruationsförderndes und harntreibendes Mittel. Die Ärzte des Mittelalters erweiterten das Anwendungsgebiet des Baldrians, indem sie ihn auch bei Gicht, Fieber, Epilepsie, Sehschwäche, Pest, Tierbisse und Stichwunden einsetzten. Merksprüche wie: „Baldrian und Bibernell,/ hält die Pestilenz zur Stell“, oder „Eßt Bibernell und Baldrian,/ so geht euch die Pest nicht an“ belegen die Anwendung der Pflanze.

Die Bezeichnung Theriakwurzel belegt, dass Baldrianwurzeln in den berühmten Heilwein gemischt wurden, der im Mittelalter, neben unzähligen weiteren Zutaten als Gegenmittel bei Vergiftungen zum Einsatz kam.

Wurzel und Blüten galten einst als wichtiges Abwehrmittel gegen Hexen. Auch hier sind Sprüche überliefert, wie beispielsweise: „Baldrian, Dost und Dill,/ kann die Hex nicht wie sie will.“ Dem Vieh mischte man Baldrian unter das Futter, um sie vor Verhexung zu schützen.

Verwechslung

Baldrian kann mit Attich, dem Zwergholunder (*Sambucus ebulus*) verwechselt werden.

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Valepotriate, Sesquiterpenderivate, Alkaloide, Aminosäuren, Lignane, Gerbstoffe.

Heilwirkungen

Einnahme am Abend:

Fördert die Schlafbereitschaft, verkürzt die Einschlafzeit, verbessert die Qualität des Schlafs, vermindert das nächtliche Aufwachen und verbessert so die Tagesbefindlichkeit.

Einnahme am Tag:

Beruhigend, entkrampfend, psychisch ausgleichend, antriebssteigernd und Verbesserung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Verbesserte Bewältigung von Stresssituationen.

Schnelle Dämpfung von Abstinenzerscheinungen bei Alkohol- und Opiatentzug.

Nebenwirkungen/ Gegenanzeigen

Baldrian kann in Form von Fertigpräparaten, v.a. bei älteren Menschen, über- bzw. unterdosiert werden. Dabei kann es zu paradoxen Reaktionen kommen, wie Unruhe, Schlaflosigkeit. Bei Teezubereitungen ist eine solche Reaktion nicht zu befürchten.
Gegenanzeigen: keine.

Anwendung

Innerlich: Baldrian wirkt gegen nervöse Erregungs- und Angstzustände, bei Schlafstörungen, nervösen Herz- und Magenbeschwerden, bei nervösen Kindern, Wetterfühligkeit, Reizblase und Bettnässen., Lampenfieber und Prüfungsangst, Ängsten, Erschöpfung, Lernschwierigkeiten.

Äußerlich: Als entspannendes Bad.

Tagesdosis

10-15g (Kinder je nach Alter 0,2-0,6g (0-1 Jahr) bis zu 2-3g (10- 16 Jahre).

Bei akuten Beschwerden die 2-3 fache Tagesdosis. Tee: 2-3g Droge (1TI) pro Tasse ein- bis mehrmals täglich.

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

100g Droge für ein Vollbad.

Baldrian benötigt ca. 2 Wochen, um seine Wirkung zu entfalten!

Teezubereitung

Klein geschnittene Wurzeln (1TI/Tasse, 1TI : 2.5g Droge) kalt ansetzen, 1 Stunde lang köcheln und 2-3 Std. neben dem Herd nachziehen lassen. Es kann eine größere Menge 1-2 l zubereitet werden und im Kühlschrank gelagert werden.

Anwendungsdauer: 6 Wochen.

Verwendung

Frische und getrocknete Wurzeln für Tee, Tinktur, Heilwein, Räucherwerk.

Heilsames

Baldrianschlafwein (nach Ursel Bühring)

1l trockener Rotwein mit 100g gut zerkleinerter Baldrianwurzel auf dem Herd erwärmen (ca. 50°C), dann bei geschlossenem Deckel erkalten lassen und 2-5 El Honig einrühren. Kühl gestellt ist der Schlafwein ca. 4 Wochen haltbar. Abends ein Likörgläschen davon trinken.

Mondscheintinktur (nach Ursula Stumpf)

Eine handvoll frische Baldrianwurzel waschen und die Wurzelfasern mit einem Messer kleinschneiden. Diese geben Sie in ein Schraubdeckelglas und übergießen Sie alles mit etwa 40%igem Schnaps. Stellen Sie diesen Ansatz jede Nacht nach draußen – am Besten so, dass der Mond darauf scheint. So extrahieren Sie die Mondwurz in sanftem Mondlicht und verstärken die lunaren Kräfte. Jeden Morgen holen Sie das Glas wieder ins Haus und bewahren es an einem absolut dunklen Platz auf. Das machen Sie einen ganzen Mondzyklus lang so. Anschließend filtern Sie die Tinktur ab und füllen sie in dunkle Tropffläschchen. Diese Tinktur sorgt auf sanfte Weise dafür, dass Sie nichts mehr so schnell aus der Ruhe bringt. Geben Sie bei Stress oder Schlaflosigkeit 3-5 Tropfen direkt auf die Zunge und speicheln Sie gut ein.



Baldrian kurz vor der Blüte, Foto: Privat

Räucherwirkung

Blüte

Fördert die Intuition, das Traumerleben und -verständnis, stärkt das innere Auge, hilft Kontakt zu Elementarwesen zu finden.

Wurzel

Fördert die Lust (Achtung! Vorsichtig dosieren), fördert die Selbstachtung und das Vertrauen, unterstützt den eigenen Lebensweg, schützt, schenkt Geborgenheit und Kraft, löst innere Anspannung, beruhigt, schafft Harmonie, schenkt erholsamen Schlaf, lässt die Lebensenergie fließen.

Poetisches

Botschaft des Baldrians (Ursula Stumpf)

Du brauchst mich dann, wenn Gedanken, Gefühle oder Aktivitäten Anderer auf Dich einstürmen und es nötig ist, einen eigenen inneren Ruheraum zu schaffen. Ich helfe Dir, ganz bei Dir zu sein und mit aller Gelassenheit eine einfache Lösung zu finden. Manch einer nennt mich einen Stresskiller. Vielleicht gehörst Du eines Tages dazu? Du meinst, ich sein nur zu gebrauchen, wenn Du nicht schlafen kannst? Weit gefehlt. Ich beginne schon am Morgen zu wirken. Ich helfe Dir, Dich zu konzentrieren auf das, was gerade wichtig ist. Immer locker bleiben ist mein Motto. Ich vertreibe Deine alten Ängste – und halte neue fern. Eine ganz neue Perspektive bekommst Du, wenn Du mit meiner Hilfe „aber“ durch „und“ ersetzt. Du wirst merken, dass ich ein Harmoniestifter bin, denn meine Motivation ist Freude. Und die möchte ich mit Dir teilen.

Quellen

- Bader, Marlis; „Räuchern mit heimischen Kräutern, Anwendung, Wirkung und Rituale im Jahrkreis“ Goldmann Arkana; München 2008; 3. Auflage; ISBN: 978-3-442-21811-0
- Beiser, Rudi; „13 magische Heilpflanzen, Die Pflanzenseele erkennen, Heilkräfte nutzen“; Franck-Kosmos-Verlag Stuttgart 2015; ISBN: 978-3-440-14140-3
- Bühring, Ursel; „Alles über Heilpflanzen – erkennen, anwenden, gesund bleiben“; Eugen Ulmer Verlag 2007 Stuttgart; ISBN: 978-3-8001-4979-7
- Fischer-Rizzi, Susanne; „Medizin der Erde, Legenden, Mythen, Heilanwendungen und Betrachtungen unserer Heilpflanzen“; Wilhelm Heyne Verlag Taschenbuchausgabe 11/99 2. Auflage ISBN: 3-453-16245
- Kleiß, Hannelore; „Räuchern – zu heiligen Zeiten“; Freya Verlag GmbH Linz 2015; ISBN: 978-3-99025-214-7
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Schalk, Simone; „Die Kraft der Wurzeln, verborgenen Schätze unserer Heilpflanzen“; Eugen Ulmer KG Stuttgart 2016; ISBN: 978-3-8001-0807-7
- Stumpf Dr., Ursula; „Pflanzengöttinnen und ihre Heilräuter, Naturkraft schöpfen, Heilwissen nutzen“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2010 ISBN: 978-3-440-1236-5
- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6