



Botanischer Name:	<i>Valeriana officinalis</i>
Deutscher Name:	Baldrian
Familie:	Valerianaceae (Baldriangewächse)
Inhaltsstoffe:	ätherische Öle, Isovaleriansäure, Valeproteate, Lignane, Flavonoide
Verwendete Pflanzenteile:	Wurzel
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	September
Zubereitung:	1 Teelöffel Wurzel werden mit ¼ Liter kaltem Wasser übergossen, 3-4 Stunden quellen gelassen, dann aufkochen und 2–5 Minuten ziehen lassen, danach abgiessen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken.
Geschichte und Herkunft:	Der Baldrian ist in Europa und Asien heimisch. Die Verwendung als Heilpflanze reicht bis in die Antike zurück. Dioskurides setzte ihn als harntreibendes Mittel ein. Auch gegen die Pest wurde er eingesetzt. Er wurde auch gegen Husten und zur Schmerzstillung gebraucht. Erst im 20. Jahrhundert wurde er als Beruhigung und krampfstillendes Mittel eingesetzt. Katzen und Ratten lieben den Baldrian.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	beruhigend, schlaffördernd, entkrampfend, angstlösend
<i>Äusserlich:</i>	blutungsstillend (nur mexikanischer Baldrian)
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Nervöse Erregungszustände, Schlafstörungen, nervöse Herzbeschwerden, Reizblase
<i>Äusserlich:</i>	Keine (nur mexikanischer Baldrian)
Verwendung in der Küche:	keine
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	Wie alle stark riechenden Pflanzen wird Baldrian im Brauchtum gegen Hexen und Geister eingesetzt. Der Name Baldrian ist eine Ableitung des mittelalterlichen Worts „valeriana“. Möglicherweise wurzelt dieses im lateinischen „valere“ = gesund sein. Diskutiert wird auch eine Ableitung von Baldur, dem Lichtgott der Germanen (Sohn der Freia und des Odin).