



Baldrianwurzel

Drogenbezeichnung:

Valerianae radix

Volkstüml. Namen:

Dreifuß, Dammarg, Menten, Mondwurzel, Stinkwurz, Waldspeik, Wendwurzel, Augenwurz, Katzenwurz, Magdalena-Wurzel

Stammpflanze:

Valeriana officinalis L.

Botan. Pflanzenfamilie:

Baldriangewächse - Valerianaceae

Verwend. Pflanzenteile:

Wurzel

Herkunftsländer:

Deutschland, Holland, Belgien, Frankreich, Italien, Balkanländer, Polen, Russland, Tschechien

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Valepotriate, Alkaloide, Cholin, Zucker, Stärke, Gerbstoffe, Harz, Gummi

Anwendungsbereiche:

äußerlich: als Badezusatz bei Unruhezuständen und Schlafstörungen

innerlich: bei Schlaflosigkeit und Nervosität, nervösen Magen-Darmbeschwerden, Streß, Leistungs- und Konzentrationsschwäche sowie innerer Unruhe



Pflanze



Droge

Teezubereitung:

2 gestrichene Teelöffel Baldrianwurzel mit einem ½ lt. kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Hinweise: Für eine optimale Wirkung ist es notwendig, den heiß aufgegossenen Baldrian-Tee jeweils frisch zuzubereiten. Bei nervös bedingten Unruhezuständen, den Tee über den Tag verteilt trinken.

Schlaftee:

Je 2 Teelöffel einer Teemischung bestehend aus Baldrianwurzel und Hopfen zu gleichen Teilen mit einem ¼ lt. kochendem Wasser überbrühen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Den Tee gut warm, langsam und schluckweise eine ½ bis 2 Stunden vor dem Schlafen gehen trinken.

Hinweis: Die schlaffördernde Wirkung tritt oft erst nach etwa 5-14tägiger Anwendung ein!

Zur **Entspannung und Lösung seelischer Verkrampfungen** hat sich ein Tee aus Baldrianwurzeln und Melissenblättern, zu gleichen Teilen gemischt, bewährt (Zubereitung wie bei "Schlaftee").

Baldrianbad:

100g Baldrianwurzel mit 1 lt. Wasser 10 Stunden ausziehen lassen, die abgeseigte Flüssigkeit ins Badewasser gießen (Badetemperatur: 35-38°C; Badedauer: 10-20 Minuten). Nach dem Bad ist eine Ruhepause von 1 Stunde zu empfehlen.

Besondere Warnhinweise:

- * Die Tagesdosis von 15g sollte nicht überschritten werden!
- * In den ersten Stunden nach der Baldrianeinnahme ist eine Herabsetzung der Reaktionsfähigkeit möglich!
- * Baldrian während der Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Kindern unter 12 Jahren nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden!
- * Bei Langzeitanwendung kann es gelegentlich zu Kopfschmerzen, Unruhezuständen, Schlaflosigkeit, Pupillenerweiterung und Störungen der Herzrhythmus kommen!
- * Bei gleichzeitiger Einnahme von anderen Beruhigungs- und Schlafmitteln kann deren Wirkung verstärkt oder verlängert werden (auch bei Alkoholkonsum)! Da Baldrian möglicherweise mit Narkosemitteln interagiert, ist er vor Operationen abzusetzen!
- * Keine Anwendung von Vollbädern bei größeren Hautverletzungen, akuten Hauterkrankungen, fieberhaften oder infektiösen Erkrankungen, Herzinsuffizienz oder Bluthochdruck!