Baldrian

valeriana officinalis

Echter Baldrian, Katzenkraut, Augenwurzel, valerian (eng.), valériane (franz.), valeriana (ital.), kediotu (türk.)

Kategorie

Kräuter, Baldriangewächse (valerianaceae)

Beschreibung



valeriana officinalis

Echter Baldrian, auch Arzneibaldrian oder Großer Baldrian (Valeriana officinalis), oft auch nur Baldrian genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Baldriane (Valeriana) innerhalb der Familie der Geißblattgewächse (Caprifoliaceae). Wie alle Pflanzen der Unterfamilie Valerianoideae ist der Echte Baldrian eine Pflanze mit radiärsymmetrischen Blüten und terpenoiden ätherischen Ölen. Nahe Verwandte vom Echten Baldrian sind der Echte Speik und der Weidenblättrige Baldrian.
Echter Baldrian ist eine ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 1 bis 2 Metern. Als Überdauerungsorgane bildet er Rhizome aus. Der hohle Stängel ist rippig und meist kahl.
Von den sattgrünen, gegenständigen und unpaarig gefiederten Laubblättern, mit teils behaarter, rinniger oder kurz geflügelter Rhachis, mit einer Länge von etwa 20 Zentimetern sind die unteren gestielt, die oberen sitzend.Die
Blüte entfaltet einen starken süßlichen Geruch. Die Blütenfarben sind hellrosafarben bis weiß mit purpurfarbenen Strichsaftmalen, die später verblassen. Die Blütezeit reicht von Mai bis Juli.


Baldrian

Herkunft

Der Echte Baldrian kommt in weiten Teilen Europas außer Portugal und Westasien vor. Das Verbreitungsgebiet erstreckt sich weiter ostwärts bis Sibirien und Russlands Fernem Osten, Korea, China, Taiwan und Japan.
Baldrian ist frostbeständig und gedeiht in Sonne oder Halbschatten in fast jedem Boden. Als Feuchtbodenpflanze verträgt er auch gelegentliche Überschwemmungen und kommt daher in der freien Natur häufig auf Wiesen entlang von Gewässerläufen vor. Er kommt in Gesellschaften des Filipendulion, besonders im Veronico longifoliae-Euphorbietum palustris vor.

Aroma

In so mancher Küche wird Baldrian zudem gern als Gewürzkraut verwendet. Die feinen Baldrianblätter erinnern an den Geschmack von Feldsalat und werden als Rohkost verarbeitet. In Indien und Pakistan dient die gemahlene Wurzel zum Würzen von Speisen.

Verwendung

Baldrianextrakte werden als Aromastoffe in Nahrungsmitteln wie Gebäck und Speiseeis

© 2026 coquina.de

eingesetzt - vor allem dann, wenn man Apfelgeschmackskomponenten erzielen möchte.
Baldrian ist ein Verwandter des Feldsalats (Valerianella spec. - Kleiner Baldrian). Das frische Frühlingsgrün des Baldrians kann in Salaten mitgegessen werden - er erinnert im Geschmack an Feldsalat, ist sogar etwas zarter. Die Blüten sind gleichfalls genießbar.

Einkauf / Aufbewahrung

Baldrian können Sie als Topfpflanze für den Balkon oder zum Auspflanzen im Garten im Gartenfachhandel oder auch online erwerben.
Baldrianextrakt in Tabletten oder Tropfenform wird in Apotheken oder Drogeriemärkten angeboten. Beachten sie die auf der Verpackung aufgedruckten Hinweise zur Dosierung und Aufbewahrung.

Gesundheit

Als pharmazeutische Droge dienen die getrockneten unterirdischen Pflanzenteile. Die Baldrianwurzel (Valerianae radix oder Radix Valerianae) ist eines der bekanntesten pflanzlichen Beruhigungsmittel. Nachgesagt wird ihr unter anderem eine Wirksamkeit bei Unruhe- und Angstzuständen, Schlafstörungen, nervös bedingten Herzbeschwerden und krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Am häufigsten kommt der Arznei-Baldrian als Trockenextrakt zum Einsatz. Auch als Badezusatz soll Baldrian beruhigend wirken. Wissenschaftliche Belege für viele dieser Wirkungen fehlen jedoch. So ist unklar, ob Baldrian-Präparate bei Schlafstörungen helfen oder Angstzustände lindern können.
Die geschilderten Heilwirkungen konnten bisher keiner Einzelsubstanz zugeordnet werden, so dass für die Heilwirkung das Zusammenspiel mehrerer Wirkstoffgruppen angenommen werden muss. Es gibt allerdings Hinweise, dass die Lignane mitverantwortlich für die schlaffördernde Wirkung des Baldrians sind. Diese auch als Schlaflignane bezeichneten Olivilverbindungen setzen an den gleichen Rezeptoren im Gehirn (Adenosin-A1-Rezeptoren) an wie das körpereigene Adenosin. Vergleichbar wie Adenosin fördern die Lignane den Schlaf, sie wirken wie ein pflanzliches Adenosin.

Geschichte

Die Ärzte der europäischen Antike - Dioskurides, Plinius und Galen - berichteten über vier Pflanzen mit dem Namen nardus (»Indische Narde« - »Syrische Narde« - »Keltische Narde« - »Berg-Narde«) und über eine ähnlich wie diese »Narden« wirkende Pflanze mit dem Namen »phu«. Wegen ihres Wohlgeruchs waren sie insbesondere als Zutaten zu Salben und als Teil der Theriak-Zubereitungen in Gebrauch. Auch wurde ihnen zugeschrieben, dass sie erwärmend und urintreibend wirken, die Monatsblutung befördern und Seitenstechen beseitigen. Über die Medizin im arabischen und lateinischen Mittelalter erreichte diese Tradition die Ärzte des europäischen Nordens. Pflanzen mit den Namen »Narde« und »phu« wurden von den Vätern der Botanik als Echter Baldrian (»phu«) oder als zur Gattung Valeriana gehörig (»Narde«) gedeutet. Das »phu« deuteten sie als den gemeinen Baldrian, wobei Hieronymus Bock (1539) zwischen einem großen Baldrian (Valeriana phu L.) und einem gemeinen, kleinen Baldrian (Valeriana officinalis L.) unterschied. Bock erwähnte auch noch Valeriana dioica L. als kleinste Baldrian-Art.
Die Verwendung des Gemeinen Baldrians in der Medizin war auch zwischen dem 16. und 20. Jahrhundert abgeleitet von der Diokurides-Überlieferung der Wirkungen des »phu«: »Treibt den Harn, legt das Seitenstechen; bringt die Monatsblutung; ist ein Theriak wider Gift und Pestilenz; beseitigt die Würmer im Bauch der Kinder.« Eine weitere Indikation wurde Ende des 16. Jahrhunderts durch den italienischen Botaniker Fabio Colonna hinzugefügt. Colonna litt an Epilepsie und er suchte in den Kräuterbüchern der Antike nach einem Heilmittel für diese Krankheit. Er glaubte, dieses Heilmittel im »phu« des Dioskurides gefunden zu haben. Noch 1874 beschrieb der Pharmakologe Hermann Hager die Indikationen des Gemeinen Baldrians: »in Gaben von 0,5 - 2,0 g als krampfstillendes, antiepileptisches, wurmwidriges Mittel, besonders bei hysterischen Leiden angewendet.«

Mythologie

Bei den nordischen Völkern wurde Baldrian als stark aromatisch riechende Pflanze zum Schutz vor bösen Geistern über die Tür gehängt. Wer Baldrian bei sich trug, galt als unempfindlich gegen Hexenzauber und geschützt vor dem Teufel. Man war auch der Überzeugung, dass sich ein im

Zimmer aufgehängtes Baldrianbüschel bewegen würde, sobald eine Hexe das Zimmer beträte. Baldrian in den Bienenkorb gelegt, sollte das Schwärmen der Bienen verhindern und weitere anlocken.
Baldrian taucht auch zusammen mit Bibernelle als geweissagtes Heilmittel in vielen Pestsagen auf: »Eßt Bibernellen und Baldrian so geht euch die Pest nicht an«
Baldrian stand in dem Ruf, Zorn zu erregen, wenn er ein wenig gekaut würde. Ein Scharfrichter, der ein für seinen Beruf unübliches weiches Herz hatte, musste deshalb vor jeder Hinrichtung auf dieser Wurzel kauen, um nicht vom Mitleid mit dem zum Tode Verurteilten übermannt zu werden.

© 2026 coquina.de