

Echter Baldrian

Valeriana officinalis

Caprifoliaceae · Valeriana · Dipsacales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Der medizinisch verwendete Echte Baldrian (*Valeriana officinalis*) hat weiße bis rosafarbene, doldenartige Blütenstände und gefiederte Laubblätter.

WIRKUNG

schlaffördernd, beruhigend

ANWENDUNG

Stressbezogene Erkrankungen, Angst und Insomnie, überkontrahierte Muskeln

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Schlafstörungen,

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verbesserung der Schlafqualität bei Schlafstörungen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- bekannt seit dem 10. Jahrhundert
- empfohlen von Dioskurides, Hildegard von Bingen

ERKENNUNGSMERKMALE

hohle Stängel, rippig und meist kahl

WUCHS

ausdauernde krautige Pflanze

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Wurzel

ZUBEREITUNG

- Extrakte
- ethanolische oder wässrige Auszüge

SAMMELN

- Pflanzenteil: Sammelzeit: Wurzel: Oktober, Blüten: Juli / August | Pflanzenteile: Wurzeln (Blüten)

TROCKNUNG

sorgfältig getrocknete unterirdische Organe (Wurzel)

INHALTSSTOFFE

- Alkaloide
- ätherische Öle (Monoterpene und Sesquiterpene)
- Lignane

ÄTHERISCHE ÖLE

- ursolic acid
- terpineol
- 4-terpineol
- caryophyllene
- caryophyllene oxide
- myrtenol
- terpinolene
- cymene
- humulene
- camphene
- limonene,

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

NEBENWIRKUNGEN

Kann Schläfrigkeit verursachen.

GEGENANZEIGEN

Nicht anwenden bei Kindern unter 12 Jahren, in Schwangerschaft und Stillzeit. Bei der Anwendung von Baldrianwurzel nicht bei offenen Wunden, Hauterkrankungen, hohem Fieber, schweren Infektionen sowie schweren Herz- und Kreislauferkrankungen. Während der Anwendung kein Fahrzeug fahren und keine Maschinen bedienen. — Ergänzend aus dem bisherigen Katalogeintrag (ohne Quellenangabe): Nicht bei bereits eingenommenen Schlafmitteln verwenden.

HÖCHSTMENGE

5x täglich 1–5 Esslöffel Tee als Beruhigungsmittel abends, Tägliche Dosierung von 20 Tropfen Tinktur in heißem Wasser bis zu 5 Mal am Tag

WECHSELWIRKUNGEN

Nach der HMPC-Bewertung sind in der Literatur keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln beschrieben.

QUELLEN

- Typ: buch · Datei: Encyclopedia of Herbal Medicine 3rd Edition.pdf · Titel: Encyclopedia of Herbal Medicine 3rd Edition · Felder: ['anwendung', 'dosierung_max', 'heileffekte', 'inhaltsstoffe', 'kontraindikationen', 'nebenwirkungen', 'pflanzenteil_nutzung', 'wirkung', 'zubereitungsformen'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T05:55:05
- Typ: buch · Datei: Bimet Mjekesore ne Familje.pdf · Titel: Bimet Mjekesore ne Familje · Felder: ['pflanzenteil_nutzung'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T05:55:30