

indischer Baldrian

Valeriana jatamansi

Caprifoliaceae · Valeriana

WIRKUNG

Beruhigend, für vatagene Nervenstörungen geeignet, den Geist stärkend und das Bewusstsein fördernd

ANWENDUNG

Salbe, Öl

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Beruhigung
- für vatagene Nervenstörungen

AYURVEDA

Freitext: Schmerzlindernd, ausgleichend; Indikationen sind Hautkrankheiten, psychische Erkrankungen, Krampfanfälle, Kopfschmerzen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Traditionell in Ayurveda und TCM verwendet. Hilfreich bei Demenz, Hitzewallungen, Menstruationsschmerzen, Restless-Legs-Syndrom.

ERKENNUNGSMERKMALE

Fiederblättrige Pflanze mit weiß bis hellrosa gefärbten Blüten, angeordnet in Büscheln.

WUCHS

PERENNIAL

STANDORT

anfeuchteten und schattigen Standorten in Asien

HERKUNFT

Himalayas, India, Nepal, Tibet

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Pflanze

ZUBEREITUNG

- Tinktur

ERNTZEIT

- Teil: Wurzelstöcke werden geerntet, um das ätherische Öl zu extrahieren

INHALTSSTOFFE

- Iridoids, flavonoids, essential oils, sesquiterpenes, coumarins, iridoid diesters, lignanoids, alkaloids

ÄTHERISCHE ÖLE

- Bornylacetat (Hauptinhaltsstoff des ätherischen Oels)

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

VERGIFTUNGSZEICHEN

Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel oder Juckreiz möglich. In hohen Mengen kann es Herzrasen verursachen.

NEBENWIRKUNGEN

Leichte Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel oder Juckreiz möglich. In hohen Mengen kann es Herzrasen verursachen.

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Baldrian sollte nicht mit anderen Depressiva kombiniert werden, da dies zu verstärkten Wirkungen führen kann. · Pflanze latein: Valeriana officinalis · Pflanze deutsch: Baldrian
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Baldrian sollte nicht mit Alkohol kombiniert werden. · Pflanze latein: Valeriana officinalis · Pflanze deutsch: Baldrian
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Baldrian sollte nicht mit rezeptpflichtigen Beruhigungsmitteln oder Schlafmitteln kombiniert werden. · Pflanze latein: Valeriana officinalis · Pflanze deutsch: Baldrian
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Baldrian sollte nicht mit Ethanol, Benzodiazepinen, Barbituraten, Opiaten, Kava oder Antihistaminika kombiniert werden. · Pflanze latein: Valeriana officinalis · Pflanze deutsch: Baldrian
- Typ: synergistisch · Hinweis: Baldrian kombiniert gut mit Hopfen, Melisse oder Passionsblume. · Pflanze latein: Valeriana officinalis · Pflanze deutsch: Baldrian
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Valerianen sollten nicht mit anderen Depressiva kombiniert werden, da dies zu verstärkten Wirkungen führen kann. · Pflanze latein: Valeriana jatamansi · Pflanze deutsch: Indischer Baldrian
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Valériane avec benzodiazépines · Pflanze latein: Valeriana jatamansi · Pflanze deutsch: Indischer Baldrian
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Baldrian sollte nicht mit Alkohol kombiniert werden. · Pflanze latein: Valeriana jatamansi · Pflanze deutsch: Indischer Baldrian
- Typ: synergistisch · Hinweis: Baldrian kombiniert gut mit Hopfen, Melisse oder Passionsblume. · Pflanze latein: Valeriana jatamansi · Pflanze deutsch: Indischer Baldrian

QUELLEN

- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Valeriana_jatamansi · Titel: Valeriana jatamansi
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Valeriana_jatamansi · Titel: Valeriana jatamansi
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Valeriana_jatamansi · Titel: PFAF — Valeriana jatamansi
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40582718/> · Titel: ValerianaJatamansi: An Overview of Phytochemistry, Pharmacology...
- Typ: web · Url: <https://www.apotheke-blankenstein.de/heilpflanzen/baldrian/> · Titel: Baldrian-Blankenstein-Apotheke & Sonnen-Apotheke Lohra
- Typ: web · Url: <https://www.sueddeutsche.de/supplements/baldrian/baldrian-test> · Titel: Baldrianim Vergleich: Das sind die Testsieger 2026
- Typ: web · Url: <https://www.gesundu.de/lexikon/detail/baldrian> · Titel: Baldrian- Heilpflanzen - gesundu.de
- Typ: web · Url: <https://www.drugs.com/npp/jatamansi.html> · Titel: JatamansiUses, Benefits & Dosage
- Typ: web · Url: <https://ayurtimes.com/nardostachys-jatamansi/> · Titel: Jatamansi(NardostachysJatamansi) Benefits and Uses - Ayur Times
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/348650950_Valeriana_jatamansi_14 · Titel: (PDF)Valerianajatamansi14
- Typ: web · Url: <https://www.netdoktor.de/heilpflanzen/baldrian/> · Titel: Baldrian: Wirkung und Nebenwirkungen - netDoktor.de
- Typ: web · Url: https://gbpihed.gov.in/PDF/Publication/Phytotehrapy_research_Valeriana_jatamansi.pdf · Titel: Valerianajatamansi: Anherbaceousplant with multiple medicinal uses
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/348650950_Valeriana_jatamansi_14 · Titel: (PDF)Valerianajatamansi14

- Typ: web · Url: <https://www.deascal.com/ingredient-information/valeriana-jatamansi-rhizome-oil/> · Titel: ValerianaJatamansiRhizome Oil: An In-Depth Look at Its Role in...
- Typ: web · Url: <https://www.toxicology.cz/modules.php?name=News&file=print&sid=1579> · Titel: Toxicology - Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc -Valerianajatamansi...
- Typ: web · Url: <https://www.glooshi.com/valeriana-jatamansi-rhizome-oil/> · Titel: ValerianaJatamansiRhizome Oil: What Is It, Cosmetic Uses, Benefits...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/348650950_Valeriana_jatamansi_14 · Titel: (PDF)Valerianajatamansi14
- Typ: web · Url: <https://journals.innovareacademics.in/index.php/ajpcr/article/view/31706> · Titel: Valerianajatamansi: an ethnobotanical review
- Typ: web · Url: https://gbpihed.gov.in/PDF/Publication/Phytotehrapy_research_Valeriana_jatamansi.pdf · Titel: Valerianajatamansi: An herbaceous plant with multiple medicinal uses
- Typ: web · Url: <https://www.ayurveda-klinik.de/lexikon/baldrian/> · Titel: Baldrian (Valeriana officinalis) | Ayurveda Klinik
- Typ: web · Url: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Baldrian-Wirkung-und-Nebenwirkungen-der-Heilpflanze,baldrian106.html> · Titel: Baldrian: Wirkung und Nebenwirkungen der Heilpflanze | ndr.de
- Typ: web · Url: <https://www.netdoktor.de/heilpflanzen/baldrian/> · Titel: Baldrian: Wirkung und Nebenwirkungen - netDoktor.de
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Valeriana%20jatamansi> · Titel: LOTUS — Valeriana jatamansi
- Typ: web · Url: [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Valerian_\(herb\)](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Valerian_(herb)) · Titel: Valerian (herb) -Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Valeriana> · Titel: Valeriana-Wikipedia
- Typ: web · Url: https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Valériane_officinale · Titel: Valériane officinale — Wikipédia
- Typ: web · Url: <https://www.br.de/radio/bayern2/forschungsgruppe-klostermedizin-wissen-moenche-moderne-medizin-zeit-fuer-bayern-100.html> · Titel: ForschungsgruppeKlostermedizin: Altes Kräuterwissen neu... | BR.de
- Typ: web · Url: <https://www.speyer-kurier.de/kuriere/freizeit-kurier/artikel/klostermedizin-im-mittelalter-realitaet-und-mythos> · Titel: Klostermedizinim Mittelalter – Realität und Mythos | Speyer Kurier...
- Typ: web · Url: <https://www.ikprpress.org/index.php/PCBMB/article/view/10130> · Titel: Integrative Ethnobotanical and GC-MS Analysis of Valeriana ...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/376490856_Reviewing_the_medicinal_potential_of_Valeriana_jatamansi_Jones_its_traditional_uses_phytochemistry_and_pharmacological_activities · Titel: Reviewing the medicinal potential of Valeriana jatamansi ...