



Baldrian

Der Baldrian – beruhigend, aber nicht schläfrig machend, so urteilen nicht nur Naturheilkundler. Mit anderen Worten: ausgleichend. Was sogar bedeuten kann, dass man bei Erschöpfung mit seiner Hilfe einen besseren Antrieb bekommt, wenn man wieder besser geschlafen hat. So ist der Baldrian nach wie vor eine gefragte heimische Heilpflanze.

Für die phytotherapeutische Verwendung werden im September die Wurzeln gesammelt und entweder Tees, Pflanzentinktur oder kompliziertere Formen wie Dragees, Tabletten und Kapseln hergestellt.

Drei Einsatzgebiete kennen wir für den Baldrian: nervöse Erregungszustände, nervöse Schlaflosigkeit und nervöse Herzbeschwerden. Dabei hat er den Vorteil, dass er die Reaktionsfähigkeit oder geistige Leistungsfähigkeit nicht herabsetzt – das heißt, wenn Sie mit dem Auto zu einer Prüfung fahren, vor der Sie Angst haben, dürfte Baldrian das Mittel Ihrer Wahl sein (Ausprobieren empfiehlt sich allerdings immer!). Je nach dem lässt sich das Mittel bestens kombinieren. Geht es um Nervosität schlechthin, passt die Melisse, zum besseren Schlaf wäre Hopfen die bessere Wahl und bei Angst käme Lavendel in Betracht. So oder so: Baldrian, Melisse und Hopfen gelten als „Stresskiller“.

Übrigens: Katzen und Kater benehmen sich beim Geruch trocknender Baldrianwurzeln hemmungslos daneben. Auf sie soll der Geruch – den der Mensch normalerweise nicht gerade schätzt – sexuell anregend wirken; tatsächlich setzt so mancher Katzenbesitzer die Tinktur ein in der Hoffnung, sein Haustier werde dadurch mal ein bisschen lebhafter. Von derartigen Therapien raten Tierärzte jedoch ab. Baldrian setzt die Samtpfoten nämlich nicht nur unter Strom, sondern auch unter Stress, und das könnte auf Dauer schädlich sein.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de