

## Wildkräuter & Wildpflanzen

### Baldrian

(*Valeriana officinalis*)

Jetzt sieht man ihn wieder allerorten, an Waldrändern und auf Lichtungen. Die Pflanze, die mich als jungen Menschen eher abgeschreckt hat – durch den Geruch. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass es Menschen gibt, die Baldriantinktur zu sich nehmen können, und dann begegnete ich einer Frau, die diese Tinktur in Zeiten allzu großen Betriebs in ihr Daumengrübchen trüffelte und 20 Tropfen der Tinktur unverdünnt schluckte. Diese Begebenheit erlebte ich mehrere Male in der heimischen Stadtbücherei, in der ich lange Jahre mein Taschengeld als Bücherkind aufbesserte. Nach dieser Prozedur war die Luft hinter der Theke eine ganze Zeit lang vom Geruch der Baldriantinktur geschwängert und ich fand dieses Aroma damals eher abstoßend. Meiner Kollegin half die Tinktur jedoch hervorragend, wieder zu ihrer inneren Ruhe zurück zu finden.

Die bekannteste Wirkung des Baldrian ist wohl die beruhigende. Man setzt ihn auch ein bei Schlafstörungen, Prüfungsängsten, Erwartungs-spannungen und nervösen Erschöpfungszuständen. Bei Schulstress wirkt er entspannend, ohne die Konzentrationsfähigkeit zu beeinträchtigen. Diese Wirkung ist allerdings sehr spät erkannt worden. Etwa im 17. Jahrhundert entdeckte man erst den beruhigenden Effekt. Früher war Baldrian bekannt für ein anderes Wirkspektrum. Dieses Wissen wird heute weniger angewandt, obwohl es ebenso bedeutend ist. Er wirkt krampflösend bei Magen- und Darmbeschwerden sowie Kopfschmerzen, genauso wie bei Menstruationskrämpfen und sogar bei Epilepsie kann er eingesetzt werden. Er hilft bei Magenübersäuerung und Menopausenstörungen und er kann den Appetit hemmen. Hildegard von Bingen schreibt in ihrer *Physica* dem Baldrian heilende Wirkung bei Lungenleiden (sie nennt es Seitenstechen) und Gicht zu und sie



empfahl ihn bei Brustfellentzündungen. Er ist harntreibend und wirkt heilend auf Blasenentzündungen und -krämpfe. Auch wird ihm eine fiebersenkende Wirkung nachgesagt. Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts benutzte man Baldrianwasser als Augentonicum, um die Sehkraft der Augen zu verstärken. Vor allem bei Goldschmieden war dies ein gerne angewandtes Mittel, diese kauten mitunter sogar eine Baldrianwurzel, um ihre Sehkraft zu stärken.

Ab dem 16. Jahrhundert wurde Baldrian als Mittel zur Prophylaxe und Behandlung von Pest verwandt. Verschiedene Reime zeugen von davon. So soll ein Vogel zu Zeiten der Pest von den Dächern gesungen haben:

*Esst Baldrian und Bibernell, so sterbst net so schnell.*

Für die äußerliche Anwendung eignet sich eine Abkochung aus den Wurzeln zur Behandlung von Feigwarzen, Hautproblemen und Wunden. Baldrian gilt auch als wurmwidrig und kann als Kaltwasserauszug gegen Madenwürmer eingesetzt werden.

Auch die Homöopathie bedient sich der Heilkräfte des Baldrian. Hier wird er gegen nervöse Unruhe, oft begleitet mit Hysterie, bei krampfartigen Schmerzen und bei Wurmerkrankungen eingesetzt. Er ist in der Homöopathie als sogenanntes kleines Mittel bekannt.

Baldrian ist ein altes Heilkraut, das in der Volksmedizin schon lange Verwendung fand. Daher zeugen auch die volkstümlichen Namen. Krampfkraut,

Augenkraut, Katzenkraut, Hexenkraut, Stinkwurz, Marienwurzel, Viehkraut, Kraftwurzel, Pestkraut, Wielandswurzel, Allesheil. Die Pflanze hat viele Namen, die eine Aussage über ihr Spektrum machen. Manche Namen sind selbsterklärend, andere wiederum erschließen sich erst bei näherer Betrachtung. So bezieht sich die Bezeichnung Allesheil darauf, dass er vielfältige Wirkungen hat, deshalb bekam er auch den Beinamen Theriak des kleinen Mannes. Über den botanischen Namen *Valeriana* gibt es verschiedene Erklärungsversuche. So existiert die Vermutung, der Name könne sich auf das lateinische Verb



*valere* = „gesund sein“ beziehen. Andere Deutungen besagen, dass der Name auf die römische Provinz Valeria zwischen Donau und Drau zurückgeht. Der Beiname *officinalis* bezieht sich auf die Heilwirkung und den arzneilichen Gebrauch. Der deutsche Name Baldrian hat einen Bezug zum nordischen Lichtgott Baldr.

Baldrian ist ein Vertreter der Baldriangewächse. Es handelt sich bei der Pflanze um eine mehrjährige Staude mit aufrechtem Stängel, der bis zu 1,50m hoch werden kann. Die Blätter bestehen aus bis zu 21 unpaarig gefiederten Fiederblättchen mit teilweise schräg gesägtem Rand. Der Stängel ist hohl, gefurcht und verzweigt sich im oberen Teil. Am Ende jeder Verzweigung sitzt eine Trugdolde mit unzähligen kleinen weißen bis rosaroten Blütchen. Der Stängel entspringt im zweiten Jahr aus einer Grundrosette mit Fiederblättchen. Bei den Früchten des Baldrian handelt es sich um 2mm kleine flache hellbraune längliche Samen.

In der Heilkunde wird die getrocknete Wurzel verwendet, die beim Trocknen den spezifischen Geruch entfaltet. In frischem Zustand ist der Geruch sehr schwach wahrnehmbar. Die beruhigende Heilwirkung bildet sich erst nach einjähriger Lagerung der Wurzeln.

Baldrian wurde im alten Volksglauben als Hexenkraut verwendet. Von ihm wurden Büschel in die Stalltüren

gehängt, damit sich der Duft verbreite, um das Vieh vor Verhexung zu schützen. Daher kommt auch der Spruch:

*Baldrian, Dost und Dill  
die Hex kann nicht wie sie will.*

Ein Baldrianstrauß im Zimmer aufgehängt, sollte sich bewegen, sobald eine Hexe den Raum betritt, so beschreibt ein alter Aberglaube. Früher goss man die Milch zum Buttern durch einen Kranz aus Baldrian, damit die Hexen die Butter nicht verzaubern konnten und die Herstellung verdarb. Um sich vor Hexenzauber und dem Teufel zu schützen, trugen früher manche Menschen eine getrocknete Baldrianwurzel bei sich. Sie wurde auch eingesetzt gegen den Neid von Elfen. So gab es den Aberglauben, dass am Hochzeitstag der Bräutigam von Elfen aus Neid mit Impotenz belegt wurde. Trug er Baldrianblätter in seiner Tasche, so konnte dieser „Zauber“ gelöst werden. Die Wurzel der Pflanze wurde als Liebespflanze verwendet und bekam den Ruf eines Aphrodisiakums.

Die Wirkung des Baldrian auf Katzen ist hinreichend bekannt. Offenbar entspricht der Geruch dem Sexuallockstoff der Katzen, was Kater magisch anzieht. Sie wälzen sich in dem Geruch und werden so richtig aktiv. Weniger bekannt ist, dass der Geruch auch auf Ratten anziehend wirken soll. So soll der Rattenfänger von Hameln mit



einem Trick gearbeitet haben und die Ratten mit dem Geruch des Baldrian angelockt haben, um sie aus der Stadt zu führen.

Ingo Baumgartner hat sich die Frage der Wirkung auf Tiere auch gestellt:

#### Der Baldrian

*Der Baldrian, lockt Katzen an,  
verwunderlich – nicht Hunde.  
Warum er Letzteres nicht kann,  
verschweigt die Pflanzenkunde.*

Eine Legende erzählt von einem Würzburger Goldschmied, der täglich eine Messerspitze Baldrianpulver einnahm. Er hatte bis ins hohe Alter so gute Augen, dass er einen Löwen auf eine Nadel gravierte. In Graubünden wurden bei entzündeten Augen „Auge-bündeli“ gemacht – kleine Bündel aus Kräutern, hauptsächlich aus Baldrianwurzel, die man sich um den Hals hängte. Ein Stoffbeutelchen mit der Wurzel unter das Kopfkissen gelegt, soll vor Alpträumen bewahren. Baldrian war der Waldgöttin geweiht, die Pflanze wird assoziiert mit Schatten, Moos, Wasser und Mond. Im der germanischen Mythologie trug die Göttin Hertha, wenn sie auf ihrem Hirsch durch die Wälder ritt, eine Baldriangerte. Hier steht die Pflanze für seine besänftigende Wirkung. Bei Harry Potter ist der Baldrian im „Trank der lebenden Toten“, einem sehr starken Schlaftrank, ein Grundbestandteil. Die Inhaltsstoffe des Baldrian sind ätherische Öle, Va-

leriansäure, Isovaleriansäure, Lignane, zudem sind Gerb- und Schleimstoffe enthalten und Stärke und Zucker. Die wirksamen Bestandteile sind die ätherischen Öle und die Valeriansäuren. Obwohl die Bestandteile gut erforscht sind, ist es bis heute nicht gelungen, den Wirkstoff des Baldrian synthetisch herzustellen. Es wird vermutet, dass die Wirkung des Baldrian von der Kombination seiner einzelnen Substanzen abhängig ist – eventuell ist sogar der Geruch mit beteiligt. Die Natur ist eben doch einzigartig und gibt auch nicht jedes Geheimnis preis. So ist bislang die Menschheit auf die Wirkung des Baldrian aus der Natur angewiesen. Welch genialer Schachzug der Natur!!

In der Küche findet die Pflanze auch Verwendung. Für einen Apfelgeschmack werden gerne Baldrianextrakte als Aromastoffe eingesetzt, überwiegend in Eis oder Gebäck. Junge Blätter eignen sich als Salat – ähnlich wie der Feldsalat, der ein Verwandter des Baldrian ist. Die Wurzel dient in indischen Gerichten und in Suppen oder Soßen als Gewürz.

Im Garten eignet sich Baldrian oder der Extrakt aus den Blüten und Blättern zur Beschleunigung der Verrottung im Kompost. Mit dem ersten Gießwasser im Frühjahr beschleunigt er die Bodenaktivität – sprich Regenwürmer werden in ihrer Aktivität angeregt.

#### Für die Astrologen:

Baldrian ist mehreren Planeten zugeordnet. Dem **Merkur** wegen seiner aufrechten Gestalt, den Schirmblüten und den gefiederten Blättern und der **Venus** und dem **Mond** wegen der weißen Blütenfarbe und der beruhigenden Wirkung.

Das Wesen der Pflanze ist Erdung durch die Wurzel mit den vielen kleinen Nebenwürzelchen, die Signatur ist Spannung, weil der Stängel beim Abschneiden sehr schnell die Spannung verliert.

Marie-Luise Stettler

