

Echter Baldrian

Echter Baldrian Echter Baldrian, auch [Großer Baldrian](#) (*Valeriana officinalis*), ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Baldriane (*Valeriana*) innerhalb der Familie der Geißblattgewächse (*Caprifoliaceae*). Baldrian enthält unter anderem ätherisches Öl (neben Valerensäure unter anderem auch die Isovaleriansäure, die für den charakteristischen Geruch des Wurzelstocks verantwortlich ist), Valepotriate und Alkaloide. Das Flavonoid Linarin hat sedierende Wirkung und ist mit für die Hauptwirkung auf den Menschen verantwortlich. Geschichte: Die Wirkung von Baldrian wurde zu keiner Zeit mehr geschätzt als im Mittelalter. Dort galt die Pflanze als eine Art Allheilmittel, welches unter anderem gegen Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Verdauungsprobleme, Gelbsucht und Würmer helfen sollte. Wirkung: beruhigend, entspannend und schlaffördernd, Angstlösend. Indikation: Indiziert sind Baldrian-Präparate bei Unruhezuständen und nervös bedingten Schlafstörungen. Eingesetzt wird die Pflanze als Extrakt in verschiedenen Fertigarzneimitteln. Kontraindikation: Baldrian ist bei einer Überempfindlichkeit kontraindiziert. Einige Präparate dürfen nicht bei Kindern angewendet werden. Aufgrund der unzureichenden Datenlage ist eine Verabreichung während der Schwangerschaft und Stillzeit vorsichtshalber nicht angezeigt. Baldrian und Alkohol Nehmen Sie Baldrian auch nicht zusammen mit Alkohol ein. Möglicherweise kann Baldrian die Reaktionsfähigkeit beeinflussen. Daher sollten Sie bis zwei Stunden nach der Einnahme nicht Auto fahren. Nebenwirkung: •Magen-Darm-Beschwerden •Kopfschmerzen •Schwindel •Juckreiz •Schläfrigkeit •Allergische-Reaktion Vergiftung: Baldrian macht zwar nicht süchtig, aber bei zu hoher Dosierung kann es zu Müdigkeit, Zittern und Magenkrämpfen kommen. Auch die zu lange Einnahme von Präparaten mit Baldrian birgt Risiken: Nach dem Absetzen des Mittels kann es zu Schwindelanfällen, Herzrasen bis hin zu Orientierungsstörungen kommen. Toxikologische Daten: Valerensäure: keine Toxikologischen Daten vorhanden. Isovaleriansäure: 2000 mg·kg⁻¹ (LD50, Ratte, oral) Linarin: keine Toxikologischen Daten vorhanden. Actinidin: keine Toxikologischen Daten vorhanden.

?