

## Nervenschmeichler aus der Natur

Seine Blüten haben etwas lichtetes, leichtes, freundliches an sich. So war im Mittelalter sein Einsatzgebiet klar. Der Baldrian sollte gegen alles kämpfen, was vom Teufel kommt: Hexen, Pest und böse Geister. Heute hat man es ja nicht mehr so mit dieser schwarzweißen Weltsicht. Aber auch die wissenschaftlicher geprägte moderne Welt gesteht dem Baldrian hervorragende Eigenschaften zu. 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 phytotherapeutische Verwendung werden im September die Wurzeln gesammelt und entweder Tees, Pflanzentinktur oder kompliziertere Formen wie Dragees, Tabletten und Kapseln hergestellt.

### Unser Tipp: Baldrian

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! Jeder reagiert anders). 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“.

*„Baldriantee beeinflusst das Nervensystem und wirkt (...) besonders auf seelische Erregungszustände beruhigend. Weit geschätzt ist die Verwendung als Schlafmittel, besonders wenn die Schlaflosigkeit eine Folge von Übermüdung und Erschöpfung ist.“*

**Sebastian Kneipp**

**Tipp am (Weges-)Rande:** 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.

**Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**

Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich

**Kontakt:** Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86 825 Bad Wörishofen  
Telefon 082 47 / 30 02-102 Fax 082 47 / 30 02-199 [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)  
[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de) [www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de) [www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de) [www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)