



## Baldrian

### Valeriana officinalis

**Familie:** Geißblattgewächse Caprifoliaceae

**Vorkommen:** In den gemäßigten Zonen Europas, Asiens, Afrikas und Amerikas.

**Standort und Pflege:** Er wächst mit Vorliebe auf sumpfigem oder feuchtem Boden,

**Botanik:** Der Baldrian ist eine grosse, schöne Pflanze mit elegant gefiederten Blättern. Die kleinen hellroten Blüten stehen doldenartig an den Stengelspitzen. Der Same ist ein Nüsschen mit einer Federkrone als Flugwerkzeug.

#### **Natur- und Volksheilkunde:**

**Pfarrer Künzle:** Der Baldrian besitzt grosse Heilkraft bei allen nervösen Leiden, wie Schlaflosigkeit, Migräne, Hysterie, bei Schwächezuständen infolge von Blutarmut wie Brechreiz und Ohnmachtsanfällen, schwachen Augen.

Baldrianpulver in Wein abgekocht treibt den Urin, reinigt Leber, Milz und Galle, führt sogar den Stein aus.

**Heilpflanzenkunde Wilhelm Pelikan:** Die Heilwirkung des Baldrians ist von alters her bekannt und geschätzt. Sie wurde immer als sowohl dämpfend, beruhigend, als auch kräftigend, nervenstärkend empfunden.

Präparate aus der Baldrian-Wurzel regulieren infolgedessen beim Menschen das Verhältnis zwischen Ätherleib und Astralleib, dämpfen zu starke Astraltätigkeit im Gebiet der Nerven-Sinnes-Organisation und unterstellen sie der Wirkung des Ich. Aus demselben Grunde (der Loslösung des Astralleibes) wirken sie Krampflösend und auch schlafbringend.

