

## Baldrian

**Baldrian** (*Valeriana*) ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Baldriangewächse (Valerianaceae). Sie umfasst etwa 150 bis 250 Pflanzenarten.

### Namensentstehung

Der botanische Name kommt vom Lateinischen *valere* = kräftig, gesund sein.

### Beschreibung

Es sind mehrjährige, krautige Pflanzen, manchmal Sträucher (Beispiel: *Valeriana microphylla* ein Strauch in den Anden). Die Laubblätter sind einfach oder geteilt. Die zwittrigen Blüten sind drei- bis fünfzählig. Es sind zwei Blütenhüllblattkreise vorhanden. Die Blütenkronblätter sind verwachsen. In jeder Blüte gibt es nur drei Staubblätter. Die drei Fruchtblätter sind zu einem unterständigen Fruchtknoten verwachsen.

Mitteleuropäische Baldrian wachsen häufig an Weg- und Waldrändern und erreichen Wuchshöhen von 50 bis 100 cm. Der medizinisch verwendete Baldrian (*Valeriana officinalis*) hat weiße bis rosafarbene, doldenartige Blütenstände und gefiederte Blätter.

### Inhaltsstoffe

Sämtliche Baldrian-Arten enthalten Alkaloide und vor allem ätherische Öle (Monoterpene und Sesquiterpene), die (nach der Trocknung) charakteristisch und für manche Menschen unangenehm riechen, da teilweise Zersetzung zu niederen Carbonsäuren wie Valeriansäure eintritt. Für die schlaffördernde und beruhigende Wirkung sind vor allem die Sesquiterpene verantwortlich. Diese Effekte beinhalten eine Modulation der Erregungsübertragung und Funktion von GABA-Rezeptoren. Aus der Baldrianwurzel (*Radix valerianae*) können Trockenextrakte, aber auch ethanolische oder wässrige Auszüge (Baldriantinktur) hergestellt werden.

