



Bild: Anastasiia Malinich/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

Nach Bedarf: 2-3x täglich 30 Tropfen*
(für mind. 2 Monate)

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Baldrian

Valeriana officinalis

Familie

Gehört zur Familie der Geißblattgewächse (*Caprifoliaceae*). Es sind inzwischen schon mehr als 250 Baldrianarten bekannt.

Beheimatet

Baldrian ist in Europas, Amerikas, Asiens und Afrikas gemäßigten Zonen anzutreffen.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel der Pflanze wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl, das sich aus *Monoterpenen*, *Sequiterpenen* und *Beta-Bisabololen* zusammensetzt. Weiters *Valepotriate* (*Valtrat* und dessen Abbauprodukt *Baldrinal*), *Lignane*, Gerbstoffe, *Flavonoide*.

Anwendung

Echter Baldrian hat einen charakteristischen Geruch, der wahrscheinlich auf *Isovaleriansäure* – ein Abbauprodukt der *Valepotriate* – zurückzuführen ist. Die Heilpflanze ist v.a. aufgrund ihrer **beruhigenden Wirkung** bekannt. So wird sie hauptsächlich gegen **Schlafstörungen, Angst- und Spannungszuständen** sowie **nervös bedingten Unruhezuständen** eingesetzt. Diese Erkenntnisse sind durch klinische Studien gesichert. Dennoch sollte man nicht auf eine langfristige Einnahme abzielen, sondern vielmehr den Ursachen dieser Symptome auf den Grund gehen und diese bekämpfen! Erfahrungsgemäß soll der echte Baldrian u.a. auch bei *nervösem Magen*, *Angstträumen*, *Reizbarkeit*, *Lampenfieber*, *Prüfungsangst*, *Konzentrationschwäche*, *Überarbeitung* und generellem *Stress* helfen. Die einschläffördernde Wirkung ist wahrscheinlich aufgrund der gesamten inhaltsstofflichen Zusammensetzung (und deren Abbauprodukte) des echten Baldrians gegeben. So wird hemmend auf die Botenstoffe des ZNS (Zentralnervensystem) eingegriffen, wodurch die beruhigende Wirkung erreicht wird. Dabei sollen sog. „Schlaf-Lignane“ den Botenstoff *Adenosin* imitieren und somit an *Adenosin-Rezeptoren* andocken können, wodurch unserem Körper Müdigkeit signalisiert wird. Anders als bei chemisch, synthetisch hergestellten Mitteln führt die Baldrian Tinktur nicht zu einer Gewöhnung, wirkt aber dennoch sehr zuverlässig und effizient.