

Baldrian

Valeriana officinalis, Valerianae radix



**Pflanzenmonographie nach
aktuellem Forschungsstand**

Baldrian

Valeriana officinalis, Valerianae radix

Weltweit gibt es ca. 250 unterschiedliche Baldrianarten. Die zur medizinischen Verwendung in Kulturen angebaute Art (*officinalis*) ist nur eine davon. Beim Baldrian handelt es sich um eine 50–150 cm große Pflanze, die in ganz Europa und in bestimmten klimatisch gemäßigten Gegenden Asiens wächst. Bevorzugt werden feuchte Standorte. Sie blüht von Juni bis August in rosafarbenen oder auch weißlichen Trugdolden. Als medizinische Droge soll nur die Wurzel des europäischen Baldrians verwendet werden. Die geschnittene Baldrianwurzel findet Anwendung in Tees sowie als Extrakt in wässrigen und wässrig-alkoholischen Lösungen.

Die Verwendung der Baldrianwurzel als Medikament hat eine lange Geschichte. Baldrian galt bei Dioskurides in der römischen Antike, im Mittelalter bei Hildegard von Bingen und in der Neuzeit bei Paracelsus als wertvolles Heilmittel. Es gab eine Vielzahl von Indikationen, wobei auffällig ist, dass die heute ausschließlich geltende Indikation des nervösen Leidens sich nicht darunter befindet. Dioskurides hält die Baldrianwurzel für wirksam als menstruationsförderndes und harntreibendes Mittel, selbst die Verwendung gegen die Pest und andere Seuchen im Mittelalter ist dokumentiert. Auch die Verwendung als Aphrodisiakum ist belegt sowie die Anwendung als krampflösendes Mittel bei epileptischen Anfällen.

In der modernen Medizin ist das Indikationensfeld stark eingeschränkt. Die Kommission E gibt in ihrer Monographie Unruhezustände und nervös bedingte Schlafstörungen an. Es gibt eine Vielzahl an klinischen Studien (kontrolliert bzw. placebo-kontrolliert, doppelblind), die die Wirksamkeit des Baldrianextraktes hinsichtlich der Förderung der Schlafqualität belegen. Eine randomisierte, doppelblinde, prospektive Studie aus dem Jahre 2007 belegt eine sogar noch gesteigerte schlaffördernde Wirkung einer Kombination aus Baldrianwurzel und Hopfen. Die WHO verzeichnet in ihrer Monographie zum Baldrian in der ersten Kategorie (*Uses supported by clinical data*) einen milden sedativen und schlaffördernden Effekt, der es häufig gestattet, synthetische Beruhigungs- und Schlafmittel mit Baldrianpräparaten zu substituieren. In der zweiten Kategorie (*Uses described in pharmacopoeias and in traditional systems of medicine*) erwähnt die WHO Verdauungsbeschwerden nervösen Ursprungs. Zusätzlich zählt sie in der dritten Kategorie teilweise die oben angeführten Indikationen der Volksmedizin und der Medizinschriftsteller auf. Die HMPC-Monographie zum Baldrian deckt sich mit der WHO-Monographie, was den etablierten (medizinisch evidenten) Gebrauch anbetrifft (milde nervöse Spannungszustände und Schlafstörungen). Schlafunterstützung und Abhilfe bei mentalem Stress sind in der zweiten Kategorie (*Traditional use*) verzeichnet. Die ESCOP-Monographien von 2003 und 2009 geben ebenfalls

die beiden klassischen Indikationen der milden Spannungszustände und Schlafstörungen an, allerdings mit der Spezifikation der Einschlafstörungen. Das *Europäische Arzneibuch* enthält eine Monographie zur Wurzel und eine weitere zur geschnittenen Wurzel des Baldrians für die Zubereitung in Tees, ferner separate Monographien zu Trockenextrakten (in Wasser bzw. Alkohol) sowie zur Tinktur.

Quellen

Schulz, Volker; Hänsel, Rudolf: Rationale Phytotherapie. Ratgeber für Ärzte und Apotheker, Berlin u. a. ⁵2004, 106–117; Valeriana, in: Madaus, Gerhard: Lehrbuch der biologischen Heilmittel, 3. Nachdruck der Ausgabe Leipzig 1938, Hildesheim, Zürich. New York 2016, Bd. 3, 2770–2777, <https://buecher.heilpflanzen-welt.de/Madaus-Lehrbuch/27702777-a.htm>; Kommission E: Valerianae radix, Baldrianwurzel (1985), <https://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Kommission-E-Monographien/valerianae-radix-baldrianwurzel.htm>; Fintelmann, Volker; Weiss, Rudolf Fritz; Kuchta, Kenny: Lehrbuch Phytotherapie, Stuttgart ¹³2017, 276–279; Koetter U, Schrader E, Käufeler R, Brattström A. A randomized, double blind, placebo-controlled, prospective clinical study to demonstrate clinical efficacy of a fixed valerian hops extract combination (Ze 91 019) in patients suffering from non-organic sleep disorder. *Phytother Res* 2007; 21 (9): 847–851; Wenigmann, Margret: Phytotherapie. Arzneidrogen – Phytopharmaka – Anwendung, München 2017, 75 f. 410–412; Bühring, Ursel: Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde. Grundlagen – Anwendung – Therapie, Stuttgart ⁴2014, 597–599; Radix Valerianae, in: WHO Monographs on Selected Medicinal Plants Vol. 1, Genf 1999, 267–276; HMPC: European Union herbal monograph on Valeriana officinalis L., radix, London 2016; Valerianae Radix. Valerian Root, in: ESCOP Monographs. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, second edition, completely revised and expanded, Exeter, Stuttgart, New York ²2003, 539–546; Valerianae Radix. Valerian Root, in: ESCOP Monographs. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, second edition, supplement 2009, Exeter, Stuttgart, New York ²2009, 270–279; Valerian root (Mono Number 0453), in: European Pharmacopeia 9.1, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2017, 2018, 4111–4113; Valerian root, cut (Mono Number 2526), in: European Pharmacopeia 9.1, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2017, 2018, 4113 f.; Valerian dry aqueous extract (Mono Number 2400), in: European Pharmacopeia 9.0, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2016, 2018, 1549 f.; Valerian dry hydroalcoholic extract (Mono Number 1898), in: European Pharmacopeia 9.0, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2016, 2018, 1550 f.; Valerian tincture (Mono Number 1899), in: European Pharmacopeia 9.0, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2016, 2018, 1554 f.