

Baldrian

Valeriana officinalis

Die etwa 150 bis 250 verschiedenen Baldrianarten gehören zur Familie der Geissblattgewächse. Es handelt sich um mehrjährige, krautige Pflanzen und manchmal sogar kleine Sträucher. Sie haben eine weite Verbreitung in den gemässigten Zonen Europas, Asiens, Afrikas und Amerikas. Der medizinisch verwendete Baldrian (*Valeriana officinalis*) hat weisse bis rosafarbene, doldenartige Blütenstände und gefiederte Blätter. Die Pflanze enthält ätherische Öle, vor allem Monoterpene und Sesquiterpene. Für die schlaffördernde und beruhigende Wirkung sind vor allem die Sesquiterpene verantwortlich. Die Zersetzungsprodukte der ätherischen Öle haben einen eher unangenehmen Geruch.

