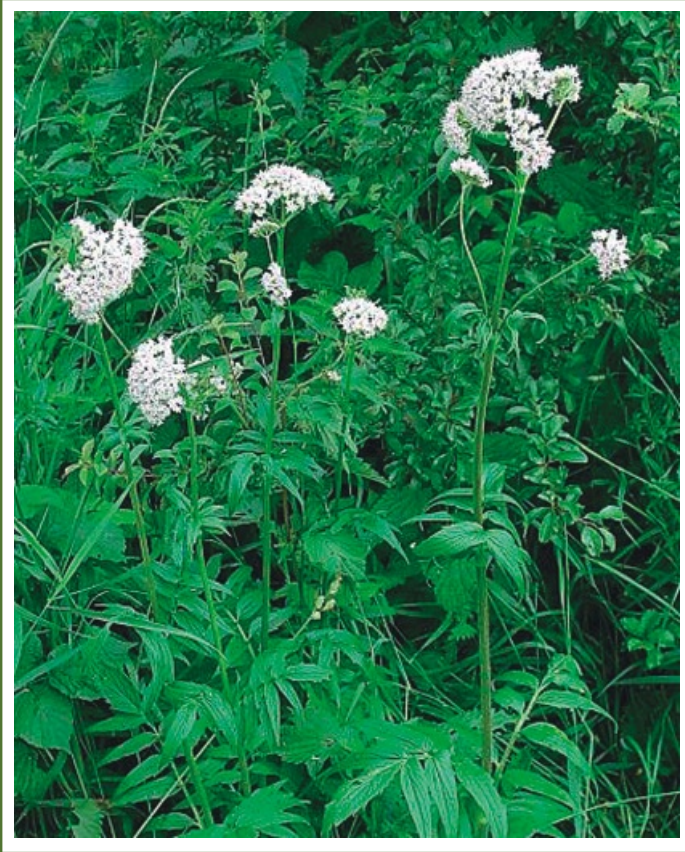


Baldrian

Von Dr. Detlef Eichberg



Obwohl *Valeriana officinalis*, ein an Bachläufen, auf feuchten Wiesen und an Waldrändern wachsendes mehrjähriges Kraut, bereits über Jahrhunderte einen festen Platz in der Volksheilkunde einnimmt, möchte ich den Baldrian dennoch in die Rubrik zeitgenössisch relevanter Arzneipflanzen einordnen.

Von den über hundert identifizierten Inhaltsstoffen des Baldrians stellen die Valepotriate die herausragende Wirkkomponente dar. Es ist über die Maßen interessant, dass die für die beruhigende Wirkung zuständige Struktur im Molekül der Valepotriate mit der Wirkstruktur des Diazepams, das im Volksmund als Valium bekannt ist, übereinstimmt. Natürlich ist die Konzentration an Valepotriaten im Baldrian ziemlich gering und durch zahlreiche Begleit- und Ballaststoffe wird die Intensität der Wirkung im Vergleich zu Diazepam als Reinsubstanz weiter abgeschwächt. Das ändert jedoch nichts an der Tatsache, dass die Natur mit den Valepotriaten für den Tranquilizer Diazepam quasi Pate stand.

Valepotriate sind sehr empfindlich gegenüber Feuchtigkeit, Wärme, Licht und chemischen Einflüssen, so dass die Extraktion der Pflanze sehr schonend erfolgen muss. Je mehr es „nach Baldrian riecht“, um so mehr hat sich Isovaleriansäure als Zersetzungsprodukt der Valepotriate gebildet

(intakte Valepotriate in der frischen Pflanze riechen kaum). Aber auch dann wirkt Baldrian immer noch leicht beruhigend, weil Isovaleriansäure muskulär entkrampft und dadurch entspannt.

Wir sehen also: Baldrian zählt sehr wohl zu den modernen Heilpflanzen und kann dosisabhängig als Beruhigungs- oder Ein- und Durchschlafmittel eingesetzt werden, ohne dass eine Abhängigkeitsentwicklung wie bei Diazepam zu befürchten ist.