



© AnRo0002 - CC0 - <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

15221

Baldrian

Baldrian

© www.saflax.de

Valeriana officinalis

Baldrian ist das altbewährte Heilkraut bei Nervosität, Schlafstörungen oder allgemeiner Unruhe. Im antiken Griechenland galt er als Allheilmittel, aber erst Ende des 18. Jahrhunderts wurden Mediziner auf die beruhigende und schlaffördernde Wirkung von Baldrian aufmerksam. Baldrian ist mehrjährig, wird bis 100 cm hoch und blüht von Juli bis September mit zahlreichen kleinen hellrosa bis weißen Blüten. Seine wertvollen Wurzeln gehen von einem kurzen, vertikalen, graubraunen Wurzelstock (Rhizom) aus, werden bis zu 20 Zentimeter lang und 2 bis 5 Millimeter dick. Wirkende Kräfte: Die Inhaltsstoffe greifen hemmend auf Botenstoffe im Zentralnervensystem ein und wirken dadurch beruhigend sowie einschlaf- und durchschlaffördernd. Baldriantee: 3 Gramm getrocknete und geraspelte Baldrianwurzel oder einen TL getrocknete

Naturstandort: Baldrian ist als Wildpflanze in Europa und den gemäßigten Zonen Asiens heimisch und wächst gerne auf feuchten und schattigen Standorten.

Anzucht: Die beste Zeit, um Baldrian auszusäen sind die Monate März und April. Die Samen können dann direkt auf die Gartenbeete oder Kübel gestreut werden. Da Baldrian ein Lichtkeimer ist, sollten die Samen nur leicht in Kräuter- oder Anzuchterde gedrückt werden. Im Haus ist die Anzucht ganzjährig möglich. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell und warm bei 20 bis 25° Celsius. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Verwenden Sie bei der Direktsaat oder nach dem Pikieren (Umtopfen) etwas breitere Gefäße, da sich die Wurzeln der Pflanze eher in die Breite als in die Tiefe entwickeln.

Standort: Baldrian mag Sonne oder Halbschatten und fast jedem Boden, bevorzugt aber feuchte und sumpfige Standorte.

Pflege: Baldrian ist unkompliziert und benötigt keine besondere Pflege. Nur die Erde sollte immer leicht feucht sein. Erst im zweiten Jahr lohnt es sich, die Wurzeln für Tees und andere Zwecke zu entnehmen. Von Juli bis August können Sie die Blüten und im Oktober die Wurzeln ernten. Entfernen Sie die Wurzelfasern und legen Sie die etwas streng riechende Wurzel an einen kühlen, gut gelüfteten Platz für circa 3 Monate zum trocknen. Blüten werden immer getrocknet und zerfallen dann von selbst bei der Handhabung.

Im Winter: Baldrian ist ohne besonderen Schutz frostbeständig.