

## 10. Nervensystem: Schmerzen – Kopfschmerzen, Entspannung, Schlaf

### Baldrian

*Valeriana officinalis*

Baldrian ist ein natürliches Beruhigungsmittel für die Nerven und im Vergleich zu herkömmlichen Arzneien aber völlig ohne Nebenwirkungen. Deshalb wirkt er einschlaf- und durchschlaffördernd und kann bei vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten sehr hilfreich sein. Da Baldrian nicht müde macht, wird er auch gerne gegen Prüfungsangst eingesetzt. Baldrianprodukte können viele Psychomarmaka ersetzen. Sie sind nicht nur ungefährlich, sondern machen auch nicht süchtig!



Foto: Franziska Wawer

Der Name Baldrian geht wohl auf den germanischen Gott Baldur, dem das Kraut geweiht war, zurück. Es wurde im Mittelalter als Allheilmittel betrachtet. Erst Ende des 18. Jahrhundert wurde die beruhigende Wirkung des Baldrians auf das Nervensystem bekannt.

**Weitere Heilkräuter zu diesem Thema:** Estragon (*Artemisia dracunculus*), Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Katzenminze (*Nepeta cataria*), Lavendel (*Lavandula officinalis*), Melisse (*Melissa officinalis*), Ringelblume (*Calendula officinalis*), Veilchen (*Viola odorata*)