

# *Valeriana officinalis*, Baldrian – Droge Radix

---

## Namen

*Valeriana officinalis*, Baldrian

## Beschreibung

Familie Valerianaceae: mehrjährige Sumpf- und Uferpflanze. Liebt Halbschatten und feuchte Böden. Stängel und Blätter ziehen im Winter ein. Leicht gefiederte, gelappte Blätter mit zipfeligen Spitzen. Dunkelgrüne Blätter, zart. Die Blüten sind doldenförmig, meist weiss, teilweise rosa. Die Pflanze hat einen eigenartigen Geruch.



## Analytik

Etwa 150 Inhaltsstoffe werden angegeben, davon bedeutsam und bekannt sind: Valepotriate (Baldriinal, Homobaldriinal), Sesquiterpene (Valerian- und Isovalerianester, Valerensäure, Kessane), Flavonoidglycoside (Linarin), ätherisches Öl (Monoterpene, Sesquiterpene), Caryophyllen, Valeranone und Baldriansäure.<sup>1-4</sup>

## Wirkung

anxiolytische und sedierende Wirkungen sind klinisch und labormässig nachgewiesen. Eine Hemmung der GABA-Rezeptoren wird vermutet, EEG-Veränderungen wurden nachgewiesen analog derjenigen von Antidepressiva. Valeriansäure hemmt den Abbau (Glucuronidierung) von Östradiol, Testosteron und Morphinen, was zur beobachteten Stimmungsverbesserung beitragen könnte. Eine Senkung des systolischen Blutdrucks wurde beobachtet sowie eine Wirkhemmung von Caffein.<sup>5-14</sup>

## Gesamtinformation

Uferpflanze mit betörenden Eigenschaften, Stress mindernd, Angst lösend.

## Erfahrung

Beruhigende, träumerische Pflanze, Schlaf fördernd und Angst lösend. Kann sehr gut kombiniert werden, vor allem mit Hopfen und Melisse.

## Vorsicht

Ungünstig bei stark kontrollierenden Menschen und Menschen mit Wasserstauungen.

### Literatur

1. Lacher SK, Mayer R, Sichardt K, Nieber K, Müller CE. Interaction of valerian extracts of different polarity with adenosine receptors: Identification of isovaltrate as an inverse agonist at A1 receptors. *Biochem Pharmacol.* 2007;73(2):248-258. doi:10.1016/j.bcp.2006.09.029
2. Li SW, Xue BX, Yang TT, et al. Sesquiterpenoids and monoterpenoids from the water decoction of *Valeriana officinalis* L. *Phytochemistry.* 2023;205:113474. doi:10.1016/j.phytochem.2022.113474
3. Mineo L, Concerto C, Patel D, et al. **Valeriana officinalis** Root Extract Modulates Cortical Excitatory Circuits in Humans. *Neuropsychobiology.* 2017;75(1):46-51. doi:10.1159/000480053
4. Shi DQ, Liu JJ, Feng YM, et al. Iridoids and sesquiterpenoids from *Valeriana officinalis* and their bioactivities. *Phytochemistry.* 2023;205:113478. doi:10.1016/j.phytochem.2022.113478
5. Abourashed EA, Koetter U, Brattström A. In vitro binding experiments with a Valerian, Hops and their fixed combination extract (Ze91019) to selected central nervous system receptors. *Phytomedicine.* 2004;11(7-8):633-638. doi:10.1016/j.phymed.2004.03.005
6. Copley M, Cave Z, Ellis J, Middleton RW. Effect of Kava and Valerian on human physiological and psychological responses to mental stress assessed under laboratory conditions. *Phytother Res.* 2002;16(1):23-27. doi:10.1002/ptr.1002
7. Dimpfel W, Brattström A, Koetter U. Central action of a fixed Valerian-hops extract combination (Ze 91019) in freely moving rats. *Eur J Med Res.* 2006;11(11):496-500.
8. Khan A, Akram M, Thiruvengadam M, et al. Anti-anxiety Properties of Selected Medicinal Plants. *Curr Pharm Biotechnol.* 2022;23(8):1041-1060. doi:10.2174/1389201022666210122125131
9. Mirabi P, Dolatian M, Mojab F, Majd HA. Effects of valerian on the severity and systemic manifestations of dysmenorrhea. *Int J Gynecol Obstet.* 2011;115(3):285-288. doi:10.1016/j.ijgo.2011.06.022
10. Morin CM, Koetter U, Bastien C, Ware JC, Wooten V. Valerian-Hops Combination and Diphenhydramine for Treating Insomnia: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial. *Sleep.* 2005;28(11):1465-1471. doi:10.1093/sleep/28.11.1465
11. Müller D, Pfeil T, Von Den Driesch V. Treating depression comorbid with anxiety – results of an open, practice-oriented study with St John's wort WS® 5572 and valerian extract in high doses. *Phytomedicine.* 2003;10:25-30. doi:10.1078/1433-187X-00305
12. Shinjo N, Waddell G, Green J. Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders—A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Evid-Based Integr Med.* 2020;25:2515690X2096732. doi:10.1177/2515690X20967323
13. Sichardt K, Vissiennon Z, Koetter U, Brattström A, Nieber K. Modulation of postsynaptic potentials in rat cortical neurons by valerian extracts macerated with different alcohols: involvement of adenosine A1- and GABAA-receptors. *Phytother Res.* 2007;21(10):932-937. doi:10.1002/ptr.2197
14. Wheatley D. Stress-induced insomnia treated with kava and valerian: singly and in combination. *Hum Psychopharmacol Clin Exp.* 2001;16(4):353-356. doi:10.1002/hup.299