

Baldrian & Co

Heilpflanzen der heimischen Flora mit beruhigender Wirkung

Kaum jemand, der nicht immer wieder über zuviel Stress klagt – das beste Rezept ist, ihn erst gar nicht aufkommen zu lassen. Dazu braucht es innere Ruhe und die entsprechende geistige Einstellung. Wie man mit pflanzlichen Mitteln diese Einstellung positiv beeinflussen kann, weiß man schon lange. Jede Kultur hat über Jahrhunderte "ihre" Pflanzen gefunden. Auch unsere heimische Flora bietet Vielfältiges gegen Stress. Einige Arten wird hier kurz vorgestellt.

Der Baldrian (*Valeriana*)

Baldrian ist eine Staude. In Österreich wachsen neun verschiedene Arten. Als offizinelle Droge wird der Arznei-Baldrian (*V. officinalis*) genutzt. Er ist eine stattliche Art, die an feuchten Stellen wie an Ufern, in Auwiesen oder in Hochstaudenfluren wächst. Genutzt werden die unterirdischen Pflanzenteile (Rhizome, Ausläufer, Wurzeln), die nach der Blütezeit geerntet werden. Sie liefern die Grundlage für den bekannten Baldrian-Tee. Schon die Germanen kannten und nutzten Baldrian als Heil- und Ritualpflanze, er wurde zum Räuchern verwendet und galt als Glücksbringer. Baldrian ist ein gutes Nervenberuhigungsmittel, das die Schlafbereitschaft durch Entspannung fördert, ohne jedoch müde zu machen. – Harry Potter nutzt Baldrianwurzeln z.B. für die Zubereitung des "Tranks der lebenden Toten".

Ein naher Verwandter des Baldrians ist im Übrigen der Echte Speik (*Valeriana celtica*), dessen Wurzeln die Grundlage für viele kosmetische Produkte sind (Speik-Seife!).

Der Hopfen (*Humulus lupulus*)

"Hopfen und Malz, Gott erhalt's..." nicht nur leidenschaftliche Biertrinker sollten diesen Spruch kennen, denn der Hopfen kann mehr! Hopfen ist eine ausdauernde Kletterpflanze, die an feuchten, nährstoffreichen Standorten wie z.B. in Auwäldern vorkommt. Vom Hopfen gibt es männliche und weibliche Individuen, die sich im Aufbau ihrer Blüten deutlich unterscheiden. Für Heilzwecke (wie auch zum Bierbrauen!) werden die Fruchtstände genutzt (Hopfenzap-

fen, "Strobuli lupuli"). Die offizinell wirksamen Hopfenbitterstoffe sind hoch konzentriert in den gelblichen Drüsen der Hopfenfruchtstände zu finden. Besonders in Kombination (z.B. mit Baldrianwurzel und Melisse) zeigt sich Hopfen als gut wirksam bei Ein- und Durchschlafstörungen.

Das Johanniskraut (*Hypericum*)

Österreichs Flora weist 12 verschiedene Johanniskraut-Arten auf. Das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) ist ein Magerkeitszeiger, der auf entsprechenden Standorten wie Wegrändern, Bahnschottern oder Waldschlägen wächst. Der Name "Johanniskraut" gibt einen Hinweis auf die Blütezeit ab ca. Sommerbeginn (24. Juni ist der Johannistag!). Das Echte Johanniskraut ist vielfältig anzuwenden. Das Kraut, als Tee genossen, wird als Nervenstärkungsmittel und auch bei Depressionen eingesetzt.

Relativ bekannt ist auch das Johanniskrautöl, das durch einen Kaltauszug aus Blättern und Blüten, eingelegt in Sonnenblumen- oder Olivenöl, hergestellt wird und zum Einreiben bei Nervenschmerzen, bei leichten Verbrennungen oder Verstauchungen eingesetzt wird. Es gilt als gutes Hautpflegemittel. Bei bekannter Lichtempfindlichkeit ist Vorsicht geboten, denn durch den Wirkstoff Hypericin kann es zu unerwünschten Hautreaktionen kommen.

Text: B. Knickmann 2011

LITERATUR:

<http://www.kup.at/db/phytokodex/datenblatt/Hopfenzapfen.html>

Information erstellt im Rahmen der GSPC-Umsetzung in Österreich.