



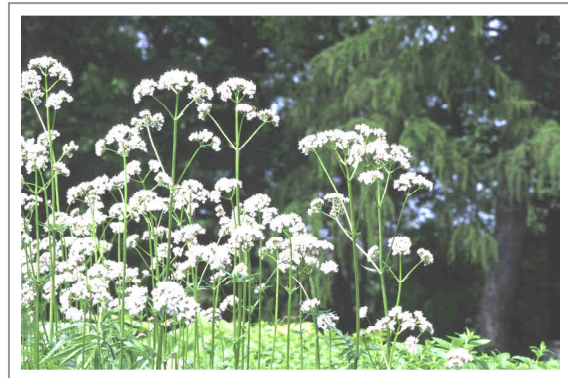
Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

☐ Echter Baldrian

Baldrian gehört zu den bekanntesten Heilpflanzen, wenn es um die Behandlung von nervöser Unruhe oder Schlafstörungen geht.

Wer hat nicht schon einmal in bestimmten Lebenssituationen (z.B. Prüfungsstress) auf die beruhigende Wirkung zurückgegriffen.

Der typische und starke Geruch des Baldrians entwickelt sich erst nach einer gewissen Lagerzeit. Da Katzen hiervon angelockt werden, wird er im Volksmund auch Katzenkraut genannt.



Echter Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Baldrian besitzt eine nervenberuhigende und schlaffördernde Wirkung, auf die man erst gegen Anfang des 17. Jahrhunderts aufmerksam wurde. Auch bei Leistungsstörungen und Konzentrationsstörungen sowie leichteren Ängsten kann Baldrian hilfreich sein.

Wegen seiner zusätzlich krampflösenden und muskelentspannenden Eigenschaften findet Baldrian auch bei krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden Verwendung.

Eine Kombination mit weiteren pflanzlichen Beruhigungsmitteln, wie Melisse, Passionsblume oder Hopfen, kann sinnvoll sein. Wer unter nervös bedingten Herzbeschwerden leidet, kann von einer gleichzeitigen Einnahme von Weißdorn profitieren.

Unruhezustände, nervös bedingte Ein- und Durchschlafstörungen

Baldrian trägt durch seine nervenberuhigende und schlaffördernde Wirkung zur Entspannung bei und hilft bei Einschlafstörungen und Durchschlafstörungen aufgrund nervöser Unruhe.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

Achtung: Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.