

Valeriana / Valer.

(Echter Baldrian, *Valeriana officinalis* L.)



Pflanze:

Der Echte Baldrian ist eine ausdauernde Pflanze aus der Familie der Geissblattgewächse. Ausser in Portugal kommt er in ganz Europa vor. Sein Verbreitungsgebiet erstreckt sich nach Osten über Russland und Sibirien bis nach China und Japan. Die Pflanze ist anspruchslos und gedeiht sowohl an hellen, trockenen wie auch schattigen und feuchten Stellen. Baldrian ist reich an ätherischen Ölen. Durch den Geruchstoff Actinidin wirkt er anziehend auf Katzen, weshalb man ihn in manchen Gebieten auch Katzenkraut nennt. Seine deutlich beruhigende Wirkung ist in der Medizin schon seit langem bekannt.

Name und übliche Potenz der pharmazeutischen Zubereitung:

Valeriana spag. Zimpel Ø

Verwendete Pflanzenteile:

In der Regel die ganze, frische, blühende Pflanze.

Wirkaspekte:

phytotherapeutisch, homöopathisch, aromatherapeutisch

Eigenschaften:

- nervenberuhigend
- entspannend
- schlaffördernd
- schmerzlindernd
- krampflösend

Indikationen:

- nervöse Erregungszustände
- nervöse Unruhe
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Neuralgien
- Hexenschuss
- Bauchkrämpfe
- Globusgefühl im Hals

Wirkprofil im körperlichen Bereich:

Die Essenz Valeriana ist ein ausgesprochenes Nervennmittel. Sie beruhigt, entspannt und unterstützt das Einschlafen. Zudem wirkt sie schmerzlindernd und krampflösend auf nervös bedingte Beschwerden. Valeriana ist vor allem ein Mittel, wenn das Einschlafen schwer fällt. Schlafstörungen treten besonders vor Mitternacht auf. Die Menschen sind unruhig und werfen sich hin und her, auch wenn sie eingeschlafen sind. Manchmal erwachen sie plötzlich mit einem Erstickungsgefühl oder einem Klossgefühl im Hals. Das Mittel passt für durch nervöse Anspannung ausgelöste Kopfschmerzen, die mit Stechen und einem starken Druckgefühl einhergehen.

Zuweilen kommt es zu einem Benommenheitsgefühl mit Schwindel und unsicherem Gang. Dabei besteht eine erhebliche Schmerzüberempfindlichkeit, sodass mitunter selbst leichtere Schmerzen bis zur Ohnmacht führen. Die Schmerzsymptome können auch im Bewegungsapparat oder in den Eingeweiden vorhanden sein. Valeriana ist ein gutes Mittel bei Hexenschuss mit ziehenden, krampfartigen Schmerzen, die sich wie verstaucht anfühlen. Nervenschmerzen gehören ebenfalls zum Arzneimittelbild von Valeriana, z.B. Ischiasschmerzen. All diese Schmerzsymptome verschlimmern sich durch Stehen und Sitzen, während Bewegung gut tut. Es besteht ausserdem die Neigung zu heftigen Bauchkrämpfen mit aufgetriebenem Leib, vor allem bei Kindern. Bei Valeriana sind die Schmerzen sehr unbeständig und können rasch den Ort wechseln.

Transformationsziele:

- Schnell in einen ruhigen und andauernden Schlaf finden, der gut regeneriert.
- Auf Schmerzen ruhig reagieren und sich von der Empfindung nicht beherrschen lassen.
- Das vegetative Nervensystem stabil und widerstandsfähig halten.

Wirkprofil im seelisch-geistigen Bereich:

Bei Valeriana zeigen sich starke Überreizungen sowohl auf körperlicher wie auf seelisch-geistiger Ebene. Vom Wesen her neigen diese Menschen zu hysterischen Überreaktionen, starken Stimmungsschwankungen und Gefühlsextremen. Es besteht eine grosse Empfindlichkeit gegenüber Sinneneindrücken und Schmerzen, was Angst und Unruhe auslösen kann. Die Menschen wirken sehr geschäftig und müssen stets etwas tun, da ein ruhiges Herumsitzen sie nur noch nervöser macht. Sie brauchen Licht und Bewegung, um mit ihrer Nervenüberreizung klar zu kommen.

Ein Hang zu Idealismus und Perfektionismus gehört zum Wesen von Valeriana. Ungerechtigkeiten gegenüber sind diese Menschen sehr empfindlich und sie können sehr gereizt darauf reagieren. Das für die spagyrische Essenz Valeriana typische Verhaltensmuster und die entsprechenden psychosomatischen Reaktionen kommen mehr bei Frauen und Kindern als bei Männern vor. Bei Frauen ist diese Essenz besonders wichtig, wenn sich die geschilderten psychischen Symptome während der Wechseljahre einstellen.

Transformationsziele:

- Sinneseindrücke ruhig und gelassen aufnehmen und auf sie reagieren können.
- Zur Ruhe kommen und vom Alltag abschalten können.
- Akzeptieren, dass im Leben nicht alles vollkommen sein kann.