



Vorteile der Baldrianwurzel: Verwendung der Wunderwurzel der Natur

Wenn Hippokrates Kopfschmerzen hatte, genoss er möglicherweise eine schöne dampfende Tasse Baldrianwurzeltee. Der antike griechische Arzt war einer der ersten, der die therapeutischen Vorteile der Baldrianwurzel beschrieb. Seit den Anfängen in Griechenland und Rom suchten die Menschen die Vorteile von Baldrian für alles, von Kopfbeschwerden über Herzgesundheit, Nervosität, weibliche Probleme bis hin zum Depression. Baldrian bringt auch eine einzigartige mythologische Geschichte mit. Die Leute haben es einmal benutzt, um lästige Elfen fernzuhalten. Experten glauben auch, dass es dem Rattenfänger geholfen hat, Ratten aus der Stadt zu locken. Was ist Baldrian? Garten Baldrian (*Valeriana officinalis*) ist auch bekannt als Gartenheliotrop, Tagar (in der …



Wenn Hippokrates Kopfschmerzen hatte, genoss er

möglicherweise eine schöne dampfende Tasse Baldrianwurzeltee. Der antike griechische Arzt war einer der ersten, der die therapeutischen Vorteile der Baldrianwurzel beschrieb.

Seit den Anfängen in Griechenland und Rom suchten die Menschen die Vorteile von Baldrian für alles, von Kopfschmerzen über Herzgesundheit, Nervosität, weibliche Probleme bis hin zur Depression. Baldrian bringt auch eine einzigartige mythologische Geschichte mit. Die Leute haben es einmal benutzt, um lästige Elfen fernzuhalten. Experten glauben auch, dass es dem Rattenfänger geholfen hat, Ratten aus der Stadt zu locken.

Was ist Baldrian?

Garten Baldrian (*Valeriana officinalis*) ist auch bekannt als Gartenheliotrop, Tagar (in der ayurvedischen Medizin), Schnittfinger und Allheilmittel – lustige Namen für eine potente Pflanze! Die Art wuchs ursprünglich in Asien und Europa, wächst aber jetzt auch in ganz Nordamerika. Sein wissenschaftlicher Name leitet sich vom lateinischen „valere“ ab, was bedeutet, stark oder gesund zu sein.

Faire Warnung! Baldrian ist ein starkes Kraut, hat aber auch einen stechenden Geruch.

Die Menschen verwenden die Wurzeln und Rhizome der langstieligen Blütenpflanze bei verschiedenen Beschwerden, insbesondere aber bei Angstzuständen und Schlaflosigkeit. Während Baldrians kleine rosa-weiße Blüten einen süßen Geruch haben, hat Baldrianöl einen stechenden Geruch, der von manchen humorvoll als „schmutzige Füße“ bezeichnet wird. Trotz aller Gerüche lieben es die Menschen. Baldrian ist sowohl in Europa als auch in den USA das am häufigsten verkaufte pflanzliche Heilmittel gegen den Schlaf. ((Link entfernt))

Die Top 10 Wirkstoffe in Baldrian

Die Wirkstoffe und Verbindungen dieses Heilkrauts wurden nicht alle identifiziert – und diejenigen, die isoliert und getestet wurden, scheinen nicht allein für die Vorteile des Krauts verantwortlich zu sein. Es ist wahrscheinlich, dass die verschiedenen sekundären Pflanzenstoffe der Pflanze als Team zusammenarbeiten. ((Link entfernt))

Hier ist eine Liste einiger der nützlichen Verbindungen, die Baldrianwurzel enthält. ((Link entfernt))

- Valerensäuren
- Iridoide
- Valepotriates
- Adenosin
- Gamma-Aminobuttersäure (GABA)
- Alkaloide
- Sesquiterpene
- Flavanone
- Isovaleriansäuren
- Phytoöstrogene

8 Vorteile und Verwendungszwecke der Baldrianwurzel

Da Baldrianwurzel seit Jahrhunderten verwendet wird, haben Sie vielleicht von einigen seiner traditionelleren Verwendungen gehört. Baldrian hat jedoch eine Reihe weiterer einzigartiger Vorteile, von der Gesunderhaltung der Haut bis zur Steigerung der Gehirnschärfe.

1. Hilft dir zu schlafen

Der am häufigsten angepriesene Vorteil von Baldrian ist, dass es als Schlafmittel wirkt, Schlaflosigkeit und Unruhe beiseite tritt und uns hilft, vor dem Schlafengehen die dringend benötigte

Ruhe zu finden. Obwohl die klinischen Beweise begrenzt sind, haben wir einige vielversprechende Studien gesehen.

Wussten Sie, dass Baldrianpräparate einen normalen Schlafplan fördern können?

Wenn Frauen nach der Menopause vier Wochen lang zweimal täglich Baldrianpräparate einnahmen, konnte ein Drittel der Frauen eine bessere Schlafqualität erzielen. ((Link entfernt))

Eine andere Gruppe von Männern zeigte nach Einnahme eines wässrigen Baldrianwurzelextrakts eine bessere Einschlafbarkeit und eine bessere Schlafqualität. Nachtwachen, Alpträume und Schlafwandeln kamen nicht vor. ((Link entfernt))

Baldrian scheint den Schlaf zu beeinflussen, indem er den Serotonin- und Noradrenalin Spiegel erhöht. ((Link entfernt))

2. Lindert tägliche Sorgen und gelegentliche Ängste

Im besten Fall ist Angst ärgerlich, verlangsamt dich und macht dich nervös wegen so ziemlich allem. Im schlimmsten Fall macht es dich völlig lähmend. Seit Jahrhunderten verwenden traditionelle Heiler Baldrian, um die täglichen Sorgen und Ängste zu lindern.

Beeindruckend! Baldrianwurzel kann Ihr natürliches Heilmittel gegen tägliche Angst sein!

Baldrian-Extrakte scheinen die Angst zu verringern, insbesondere bei komplizierten Aufgaben oder in Stresssituationen. Frauen, die sich einem medizinischen Eingriff unterzogen, fühlten sich nach der Einnahme von Baldrian besser. Neunzig Minuten nach der Einnahme eines Baldrianpräparats (Baldriansäure) fühlten sie sich deutlich weniger ängstlich.((Link entfernt), (Link entfernt))

3. Unterstützt die Herzgesundheit

Wenn Sie bis in Ihre goldenen Jahre hinein ein gesundes Herz haben möchten, kann die Einnahme eines Baldrianpräparats einen gewissen Nutzen bringen (obwohl dies natürlich kein Ersatz für die tatsächliche medizinische Versorgung ist).

Baldrianöl scheint den normalen Blutdruck, die Herzfrequenz und den Blutfettwert zu fördern – so viel Fett zirkuliert in Ihrem Blutkreislauf. Verwandte Baldrianarten (aber nicht *V. officinalis*) können Blutgefäße entspannen, und es ist wahrscheinlich, dass dies auch für die am häufigsten verwendeten Arten gilt. ((Link entfernt))

4. Hilft während Ihres Menstruationszyklus

Bei Frauen mit prämenstruellem Syndrom treten häufig Symptome wie Reizbarkeit, Brustspannen, empfindliche Stimmung oder Stimmungsschwankungen sowie Angstzustände auf. In Befunden, die Frauen zweifellos glücklich machen werden, helfen Baldrianpräparate nicht nur bei körperlichen Beschwerden, sondern auch bei emotionalen Symptomen.

Forscher haben herausgefunden, dass die Baldrianwurzel krampflösende Eigenschaften hat, was bedeutet, dass sie die Muskeln entspannt und die Uteruskontraktionen entspannt, die zu Beschwerden und Krämpfen führen können. Frauen, die Baldrian einnehmen, können weniger schwere Krämpfe haben.

Die zweimal tägliche Einnahme von Baldrian während der letzten sieben Tage eines Menstruationszyklus kann nicht nur die körperlichen Symptome lindern, sondern auch Stimmungsschwankungen lindern und die mit dem prämenstruellen Syndrom (PMS) verbundenen Emotionen ausgleichen. Weitere Ideen finden Sie in den besten natürlichen Heilmitteln gegen PMS-Symptome.((Link entfernt), (Link entfernt))

5. Verbessert den Fokus und die Konzentration bei Kindern

Jüngere Schulkinder sind von Natur aus energisch und haben Probleme, sich zu konzentrieren. Wenn sich dies jedoch mehr als normal auf ihr tägliches Leben auswirkt, kann dies zu einem Problem werden. Bei Kindern unter 12 Jahren kann eine Kombination aus Baldrianwurzel und Zitronenmelisse die Konzentrationsfähigkeit fördern.

Nicht nur das, sondern Baldrian mit Zitronenmelisse kann auch Kinder beruhigen und die Impulsivität reduzieren. Angesichts der Geschichte von Baldrian, der beim Schlafen half, war es nicht überraschend, dass die Eltern auch einen Unterschied im Schlaf und im Sozialverhalten der Kinder bemerkten. Die Jury ist sich nicht sicher, ob die Baldrianwurzel bei Erwachsenen ähnliche Auswirkungen hat. ((Link entfernt))

6. Kann bei Stress helfen

Seien wir ehrlich. Wir sind alle gestresst. Zwischen Arbeit, Familie, Verpflichtungen und Finanzen ist unser Leben manchmal nur ein großer Ball von Stressoren. Jeder könnte eine Pause gebrauchen. Keine Angst: Baldrianwurzel ist hier um zu helfen.

54 Freiwillige haben sich angemeldet, um sich absichtlich mit einem mentalen Experiment zu belasten (Alles im Namen der Forschung!). Einige nahmen Kava-Kava-Präparate, einige Baldrian und einige ein Placebo.

Die Ergebnisse waren ermutigend. Diejenigen, die Kava und Baldrian einnahmen, hatten nicht nur einen niedrigeren Blutdruck während der stressigen Aufgabe, sondern sie berichteten auch, dass sie sich subjektiv weniger gestresst fühlten. Bei der Baldriangruppe normalisierte sich sogar ihre Herzfrequenz. ((Link entfernt))

7. Lindert Wechseljahrsbeschwerden

Sobald Frauen die Wechseljahre und sogar die Perimenopause erreichen, die Jahre bis zur Beendigung der Menstruation, treten bei Frauen viele neue und oft unangenehme Symptome auf: Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Krämpfe und erhöhte Emotionen.

Die Wissenschaft zeigt, dass Baldrianwurzel bei der Verringerung der Wechseljahrsbeschwerden von Vorteil ist!

Frauen nahmen acht Wochen lang zwei- oder dreimal täglich Baldrian ein, und Baldrian machte Hitzewallungen nicht nur weniger intensiv, sondern reduzierte auch ihre Häufigkeit. Baldrian scheint von Vorteil zu sein und kann eine Option für Frauen sein, die nach den Wechseljahren keine Hormonersatztherapie (HRT) erhalten möchten. ((Link entfernt), (Link entfernt))

8. Steigert die Gehirngesundheit

Wissenschaftler haben Baldrian und seinen Zusammenhang mit der Gesundheit des Gehirns und kognitiven Aktivitäten untersucht, wie die Fähigkeit, Aufgaben und Rätsel zu lösen, weiter zu denken und sich an Details zu erinnern – und über ermutigende Ergebnisse berichtet.

Baldrianwurzelextrakt kann Ihnen bei der Erfüllung von Aufgaben helfen. Baldrian kann auch Ihre Tendenz erhöhen, neue Dinge zu erforschen und auszuprobieren. Darüber hinaus kann Baldrian dazu beitragen, ein normales Maß an stressverursachenden Hormonen in der Hippocampus-Region des Gehirns zu fördern. ((Link entfernt))

Beliebte Formen von Baldrian

Baldrian gibt es in vielen Formen, von Tees über Kapseln oder Tabletten bis hin zu flüssigen Extrakten und Tinkturen bis hin zu ätherischen Ölen.

Sie können es wie Melatonin einnehmen, ein Hormon aus der Zirbeldrüse, das üblicherweise als Schlafmittel verkauft wird. Tee und Nahrungsergänzungsmittel sind die beiden beliebtesten Zubereitungen für Baldrianwurzeln.

Tee

Heißer Tee ist beruhigend und entspannend, und mit Baldrian-Tee haben Sie den zusätzlichen Vorteil einer Steigerung der Schläfrigkeit. Probieren Sie dieses Rezept. Normalerweise finden Sie getrocknete Baldrianwurzeln in Reformhäusern in der Hauptabteilung.

Entspannendes Baldrian-Tee-Rezept vor dem Schlafengehen

Zutaten

- 1 Teelöffel getrocknete Baldrianwurzel
- 1 Teelöffel getrockneter Kamillentee
- 1 Tasse heißes Wasser
- Honig nach Geschmack

Zubereitung

1. Baldrianwurzel und Kamille in ein Teesieb geben.
2. Gießen Sie kochendes Wasser über die Baldrianwurzel und die Kamille.
3. Decken Sie die Tasse ab und lassen Sie sie 10 Minuten ziehen, um die therapeutischen Eigenschaften zu extrahieren.
4. Entfernen Sie das Teesieb.
5. Auf Wunsch mit Honig süßen.

Nahrungsergänzungsmittel

Baldrianwurzelpulver ist als Nahrungsergänzungsmittel weit verbreitet und in Kapseln, Tabletten oder flüssigen Extrakten erhältlich.

Während Kapseln wahrscheinlich die häufigste Form sind, helfen Extrakte dabei, die Nährstoffe aus der Wurzel auf wirksame und kraftvolle Weise zu konzentrieren. Sie sind vorteilhaft für Menschen, die keine Kapseln schlucken möchten. Vermeiden Sie Extrakte auf Alkoholbasis, da diese Ihr System stark belasten.

Baldrianwurzel Nebenwirkungen & Vorsichtsmaßnahmen

Baldrian ist im Allgemeinen sicher. Die US National Institutes of Health (NIH) berichteten, dass „für klinische Studienteilnehmer nur wenige unerwünschte Ereignisse gemeldet wurden, die auf Baldrian zurückzuführen sind“. Sie fügen hinzu, dass die Nebenwirkungen, über die berichtet wird, Kopfschmerzen, Schwindel, juckende Haut und Magen-Darm-Störungen umfassen – ähnliche Wirkungen werden jedoch auch für das Placebo (eine Zuckerpille) berichtet, so dass diese nicht unbedingt Baldrian zugeschrieben werden.

Baldrian kann die Schläfrigkeit erhöhen, was in den meisten Fällen ein erwünschter Effekt ist. Wenn Sie es jedoch aus anderen Gründen einnehmen, seien Sie vorsichtig, wenn Sie bei der Arbeit oder beim Fahren wachsam bleiben müssen. Es kann auch die Schläfrigkeit am nächsten Tag erhöhen. Eine zweite Studie ergab jedoch keine Veränderung der Schläfrigkeit am nächsten Tag, wenn Menschen bis zu 900 mg Baldrian einnahmen.

Laut NIH sollten schwangere Frauen, Kinder unter drei Jahren und stillende Mütter die Einnahme von Baldrian vermeiden, da die Risiken noch nicht untersucht wurden. Menschen, die Barbiturate oder andere Beruhigungsmittel einnehmen, sollten Baldrian meiden, da dies die Auswirkungen verschlimmert.

((Link entfernt))

Denken Sie immer daran, sich bei Ihrem Arzt zu erkundigen, ob Sie Medikamente einnehmen, um mögliche Wechselwirkungen festzustellen.

Punkte, die man sich merken sollte

Historisch gesehen verwendeten traditionelle Heiler Baldrianwurzel für Schlaf- und Angstprobleme, aber heute hat die Wissenschaft begonnen, ihre vielen Vorteile aufzudecken.

Zu den vielen phytochemischen Komponenten gehören starke Phytoöstrogene, Flavanone und Gamma-Aminobuttersäure (GABA), die zusammenarbeiten, um einen ruhigeren, entspannteren Körper und Geist zu schaffen. Dieser Entspannungseffekt kann bei verschiedenen Aspekten helfen, ob prämenstruelle oder Wechseljahrsbeschwerden, Konzentration, täglicher Stress, Angst und mehr.

Baldrianwurzel hat eine ausgezeichnete Sicherheitsbilanz, aber wenn Sie andere Medikamente einnehmen, insbesondere solche mit beruhigender oder entspannender Wirkung, seien Sie bei der Einnahme von Baldrian vorsichtig.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki