

# Valeriana Ø

## Baldrian-Urtinktur



### Baldrian

*Valeriana officinalis*  
getrocknete unterirdische  
Pflanzenteile  
Baldriangewächse  
Valerianaceae

### Wesen der Pflanze

*Erdung, Ableitung, Mutter Erde*

Baldrian hat eine vermittelnde und ableitende Wesenskraft. Er leitet einen Überschuss an Nerven-Sinnes-Energie ab und erdet sie, er neutralisiert eine Überspannung an »Nervenelektrizität«. Damit hilft Baldrian dem Menschentyp, der Gefahr läuft, den Boden unter den Füßen zu verlieren und zu schweben, der eine übersteigerte Gedankenaktivität mit Neigung zur Gedankenflucht entfaltet und eine Überempfindlichkeit der Sinne entwickelt. Solche Menschen haben oft etwas Durchsichtiges, Ätherisches. Durch seine erdende Wirkung stellt Baldrian das Gleichgewicht zwischen der Denk- und Sinnesaktivität und der Stoffwechselaktivität wieder her.

Die Schwierigkeit bei der Anwendung von Baldrian liegt darin, dass er eine ausgeprägte Polarität besitzt und bei gegensätzlichen Wesenszügen eingesetzt werden kann.

Grundsätzlich müssen Denken und Fühlen im richtigen Verhältnis zueinander, im Gleichgewicht stehen. Sind die Gefühle beherrschend, können keine strukturierten und vernünftigen Gedanken gefasst werden. Mangelt dem Denken jedoch die Durchwärmung durch das Herz, entstehen isolierte Denkprodukte, die nicht im Einklang mit den Lebensgesetzen der Natur und des Kosmos stehen und zu zerstörerischen Resultaten führen. Die Zerstörung kann dabei nach innen oder nach außen gerichtet sein. Nach innen entsteht eine übermäßige Zehrung der Lebenskräfte, eine Überreiztheit, Nervosität, Überempfindlichkeit. Dies entspricht dem oben beschriebenen Menschentyp. Die zerstörerischen Folgen des isolierten Denkens nach außen treten in unserer Zeit immer mehr zu Tage.

Dominieren die Gefühle, wird das Denken geschwächt; es läuft unkontrolliert, ausschweifend ab und

kann nicht gezielt gehandhabt werden. Gefühle herrschen vor, nicht Sorgen. Gedanken machen sich selbstständig, sind aber Gefühlsgedanken, die um verletzte Gefühle, Lob und Tadel, Angenommensein oder Abgelehntwerden kreisen. Geschehnisse werden immer wieder durchdacht, eigentlich durchfühlt. Die Gedanken können nicht begrenzt werden, nicht beendet, schon gar nicht strukturiert. Eine innere Unruhe breitet sich aufgrund von Gefühlen aus.

Baldrian kann aufgrund seiner vermittelnden und erdenden Wesensart auch in solchen Situationen ausgleichend und sedierend wirken.

### Anwendungsgebiete

Unruhezustände, nervös bedingte Schlafstörungen, Unruhe und Gedankenflucht, nervöse Erregungszustände, Angst- und Spannungszustände, Bettnässen, Überempfindlichkeit aller Sinne, Muskel- und Nervenschmerzen (Besserung durch Bewegung), ruckartige Gliederschmerzen, Restless Legs, Neigung zu Ohnmachtszuständen, begleitend bei ADHS und ADS

### Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl

### Wirkungen

Beruhigend, schlaffördernd, angstlösend, krampflösend, konzentrationsfördernd

### Dosierung

1–3-mal täglich 2–5 Tropfen oder 1-mal täglich vor dem Schlafengehen 3–5 Tropfen in wenig Wasser einnehmen.

*Bei Baldrian gibt es sehr große Unterschiede in der Dosierung, und Umkehrwirkungen sind möglich.*