

Nicht nur bei Katzen beliebt



© Anna Yu / www.istockphoto.com

Baldrian ist eine der bekanntesten und meist verwendeten Arzneipflanzen, die sich bei Unruhezuständen und Einschlafstörungen großer Beliebtheit erfreut.

Neben der traditionellen Anwendung als Tee oder Tinktur enthalten zahlreiche Fertigpräparate Extrakte der Baldrianwurzel alleine oder in Kombination mit anderen pflanzlichen Sedativa wie Hopfen, Melisse oder Passionsblume. Sie werden zur Beruhigung am Tag oder zur Schlafförderung eingesetzt. Daneben werden Baldrianextrakte für die äußerliche Anwendung als Beruhigungsbad gebraucht.

Etwas Botanik Baldrian (*Valeriana officinalis* L.) gehört zur Familie der Valerianaceae (Baldriangewächse) und ist als Wildpflanze in Europa sowie in den gemäßigten klimatischen Zonen Asiens beheimatet. Es handelt sich um eine Sammelart, die sich durch eine Vielfalt an Formen, Varietäten und Unterarten auszeichnet. Die Blätter der aufrechten bis zu 1,5 Meter hohen Pflanze sind gegenständig und gefiedert. Die kleinen doldenartigen Blüten sind hellrosa bis weiß. Als Arzneidroge werden die getrockneten unterirdischen Organe (Baldrian-

wurzel) verwendet, die aus Kulturen in Europa stammen. Der Gattungsname *Valeriana* leitet sich vermutlich von der heilenden Wirkung des Baldrians ab (von lat. *valere* = gesund sein) und die Artbezeichnung *officinalis* deutet auf den Gebrauch in Apotheken hin.

Etwas Historie Im Altertum war Baldrian unter dem Namen *Phu* bekannt und wurde von den Griechen und Römern als menstruationsförderndes und harntreibendes Mittel verwendet. Zu Pestzeiten wurde die Baldrianwurzel als Amulett um den Hals getragen, da man sich eine prophylaktische Wirkung gegen die Seuche versprach, worauf der alte Name Pestkraut hinweist. Zudem galt Baldrian im Mittelalter als *Theriak*, d.h. als Allheilmittel, und wurde *Theriakwurzel* genannt. Allmählich setzte sich der Name *Valeriana* durch. Daneben blieben volkstümliche Namen wie *Augen- oder Katzenkraut* im Gebrauch, die auf damalige Anwendungen (gegen Augenleiden) oder den charakteristischen Geruch des

Baldrians und seine Anziehungskraft auf Katzen hindeuten. Erste Hinweise zum Einsatz bei Schlafstörungen und nervöser Unruhe waren schon damals zu finden. Die heutige Indikation hat sich aber erst viel später durchgesetzt.

Breites Spektrum an Inhaltsstoffen Dazu zählen einerseits ätherisches Öl mit Mono- und Sesquiterpenen wie Valerensäure, Valepotriate, Lignane (Olivilderivate) und andererseits Aminosäuren wie Gamma-Aminobuttersäure (GABA). Der typische Geruch entsteht durch die Zersetzung der Valepotriate. Sie galten früher als Hauptwirkstoff des Baldrians. Heute geht man davon aus, dass die Valerensäure und Lignane einen entscheidenden Wirkbeitrag leisten und die Wirksamkeit von Baldrian auf dem Zusammenwirken verschiedener Inhaltsstoffe beruht.

Verschiedene Wirkmechanismen postuliert Der genaue Wirkmechanismus ist nicht abschließend geklärt. Zum einen gibt es Hinweise auf eine Interaktion des Baldrianwurzelextrakts mit dem GABAergen Rezeptorsystem, wodurch er dämpfend auf das Zentralnervensystem wirkt. Andere Untersuchungen erklären die sedierende Wirkung über eine Bindung an den Adenosin-A1-Rezeptor, der an zentralen Nervenzellen im Gehirn lokalisiert ist und den Schlaf-Wachrhythmus steuert.

Gute Wirksamkeit und Verträglichkeit Die klinische Wirksamkeit für die Indikationen Unruhe und Einschlafstörungen gilt als gut belegt. Zahlreiche Untersuchungen konnten für Baldrian beruhigende und schlaffördernde Ei-

genschaften aufzeigen. Beim Einsatz als pflanzliches Sedativum werden die Einschlafzeit sowie nächtliche Wachliegezeit verkürzt und die Schlafqualität verbessert. Der Schlafrhythmus wird dabei nicht beeinträchtigt. Man schätzt die Normalisierung des gestörten Schlafes, ohne dass Baldrian ein Abhängigkeitspotential aufweist. Zudem sind keine Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

Tipps für die Beratung Zu beachten ist, dass Zubereitungen aus Baldrian regelmäßig und längerfristig zur Wirkung kommen müssen. Aufgrund der verzögert einsetzenden Wirkung ist ein maximaler Effekt erst nach zwei bis vier Wochen Einnahme erreicht, was im Beratungsgespräch erwähnt werden sollte. Außerdem sind ausreichende Dosierungen notwendig. Eine Einzeldosis beträgt zwei bis drei Gramm Droge, was bei handelsüblichen Präparaten mit 450 bis 600 Milligramm Extrakt einer Tablette entspricht. Zur Behandlung leichter Unruhezustände nehmen die Patienten über den Tag verteilt bis zu dreimal täglich eine ausreichend hoch dosierte Menge Baldrianextrakt. Bei nervösen Einschlafstörungen kommt eine Stunde vor dem Zubettgehen eine entsprechende Dosis zur Anwendung. Falls erforderlich kann zusätzlich bereits früher im Verlauf des Abends eine Gabe erfolgen. ■

*Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin*