

Wichtige Info vorab: Alle Heilkräuter und Nahrungszusätze können keine Therapie oder gesunde Lebensweise ersetzen. Außerdem raten wir vor Gebrauch, insbesondere bei bekannten Vorerkrankungen, immer mit einem Arzt oder Apotheker abzuklären, ob die Einnahme empfehlenswert ist – und die Kräuter und Zusätze nur aus verlässlichen und anerkannten Quellen zu beziehen!

Unterstützende Heilkräuter- in herausfordernden Zeiten (3)

Zwei sehr traditionsreiche Heilpflanzen sollen diesmal hier vorgestellt werden – die eine aus Europa / Asien, die andere aus Amerika, wo sie schon von den Mayas genutzt wurde.

***Valeriana officinalis* (Echter oder Großer Baldrian)**

Auf feuchten Wiesen und entlang von Bachläufen gedeiht der Echte Baldrian. Der deutsche Name leitet sich wahrscheinlich volksetymologisch vom germanischen Gott des Lichtes – Baldur ab. Die Art ist in großen Teilen Europas beheimatet sowie in den nördlicheren Regionen Asiens. Der Baldrian ist eine hochwirksame Heilpflanze in Bezug auf Themen wie Schlaf, Entspannung und Nerven. Baldrian ist eines der bekanntesten pflanzlichen Beruhigungsmittel. Bei Prüfungsangst beispielsweise wird *Valeriana officinalis* seit jeher mit großem Erfolg angewendet, denn im Gegensatz zu Lavendel beruhigt Baldrian, ohne müde zu machen oder die Konzentrationsfähigkeit herabzusetzen. Verwendet wird die getrocknete Wurzel, welche einen eigentümlichen Geruch verbreitet. Actinidin, ein Alkaloid, ist hauptsächlich für diesen Geruch verantwortlich, welcher auch die hinlänglich bekannte Wirkung auf Katzen, speziell auf Kater, verursacht (der Geruch ähnelt dem Sexuallockduft läufiger Katzen, was die Kater anlockt).

Die Wurzeldroge von *Valeriana officinalis* wird oftmals mit anderen sedierenden und nervenberuhigenden Drogen kombiniert, was die Wirksamkeit aller Komponenten teilweise verstärkt. Baldrian steht jedoch im Verdacht pankreastoxisch zu sein, also die Bauchspeicheldrüse zu reizen.

***Turnera diffusa* (Damiana)**

Von den südlichen USA bis nach Argentinien liegt das ursprüngliche Verbreitungsgebiet einer Heilpflanze, die bereits bei den Maya Verwendung fand. *Turnera diffusa* wächst auf eher trockenen, felsigen Böden in Höhenlagen von 500-2000 m. *Turnera diffusa* gehört zur Pflanzenfamilie der Passionsblumengewächse (Passifloraceae).

Der Trivialname Damiana leitet sich vom hl. Damian, dem Schutzheiligen der Apotheker, ab. Die Art wurde von den präkolumbianischen Kulturen in vielfältiger Weise genutzt - insbesondere als Aphrodisiakum, aber auch zur Bekämpfung von verschiedenen Infektionskrankheiten sowie zur Behandlung von nervösen Anspannungszuständen, leichten Depressionen als auch von Unruhe und Erschöpfung. Verantwortlich für die Wirkung ist hauptsächlich eine Vielzahl an Terpenen, die besonders in den Blättern reichhaltig vorkommen. Die Pflanze wirkt interessanterweise entspannend und anregend zugleich. Damiana wird angesetzt als Tinktur und Likör sowie überbrüht als Tee oder auch als Tabakersatz geraucht. Ihre sexuell stimulierende Wirkung als auch ihre entzündungshemmenden, angstlösenden, stressmindernden und euphorisierenden Eigenschaften haben *Turnera diffusa* in jüngerer Zeit auch in Europa bekannt und beliebt gemacht.

Viel Kraft, Gelassenheit und Gesundheit Euch/Ihnen allen!

Andreas Müller

Gärtner im Botanischen Garten der Universität Wien und Betriebsrat für das allgemeine Personal