

# Echter Baldrian

**Echter Baldrian**, auch **Großer Baldrian** (*Valeriana officinalis*), oft auch nur **Baldrian** genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Baldriane (*Valeriana*) innerhalb der Familie der Geißblattgewächse (Caprifoliaceae).

## Inhaltsverzeichnis

### Beschreibung

Vegetative Merkmale

Generative Merkmale

### Ökologie

### Vorkommen

### Systematik

### Namenserklärung

### Trivialnamen

### Inhaltsstoffe

### Verwendung in der Heilkunde

Kombinationspräparate

### Weitere Verwendungen

Verwendung in der Küche

Verwendung in der Duftindustrie

### Kulturelle Bedeutung

Baldrian im Aberglauben

Baldrian in der Kunst

### Geschichte

Quellen

Historische Abbildungen

### Quellen

Literatur

Einzelnachweise

### Weblinks

**Echter Baldrian**



Echter Baldrian (*Valeriana officinalis*)

### Systematik

Euasteriden II

Ordnung: Kardenartige (Dipsacales)

Familie: Geißblattgewächse (Caprifoliaceae)

Unterfamilie: Baldriangewächse (Valerianoideae)

Gattung: Baldriane (*Valeriana*)

Art: Echter Baldrian

### Wissenschaftlicher Name

*Valeriana officinalis*

L.

## Beschreibung



Gefiedertes Laubblatt, Unterseite

## Vegetative Merkmale

Echter Baldrian ist eine ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 1 bis 2 Metern. Als Überdauerungsorgane bildet er Rhizome aus. Der hohle Stängel ist rippig und meist kahl.

Von den sattgrünen, gegenständigen und unpaarig gefiederten Laubblättern, mit teils behaarter, rinniger oder kurz geflügelter Rhachis, mit einer Länge von etwa 20 Zentimetern sind die unteren gestielt, die oberen

sitzend. Die bis zu 23 sitzenden, spitzen und oberseits kahlen, unterseits teils leicht behaarten Blättchen sind eiförmig oder eilanzettlich, ganzrandig oder ungleich grob gesägt, gezähnt bis gelappt. Die Blattstiele sind oft stängelumfassend.

## Generative Merkmale

Der Echte Baldrian ist gynodiözisch.<sup>[1]</sup> In endständigen, schirmrispigen Blütenständen sind viele Blüten, mit eilanzettlichen Deckblättern, dicht angeordnet. Die Blüte entfaltet einen starken süßlichen Geruch. Die meistens zwittrigen oder funktionell weiblichen Blüten, auf verschiedenen Pflanzen, sind bei einem Durchmesser von 4 bis 5 Millimetern radiärsymmetrisch. Der Kelch ist zu einem kleinen, eingerollten Rand verwachsen. Die oft leicht gespornte Krone ist trichterförmig mit fünf kurzen Lappen. Die Blütenfarben sind hellrosafarben bis weiß mit purpurfarbenen Strichsaftmalen, die später verblassen. Bei den weiblichen Blüten sind Staminodien vorhanden. Die zwittrigen Blüten sind protandrisch. Die Blütezeit reicht von Mai bis Juli.<sup>[2]</sup>

Die bis 4 Millimeter langen, nur 0,5 Milligramm schweren Nüsse (Achänen) besitzen einen federigen, hygroskopischen, hinfälligen Haarkranz (Pappus).

Die Chromosomenzahl beträgt  $2n = 12$  oder  $14$ .<sup>[3]</sup>

## Ökologie

Beim Echten Baldrian handelt es sich um einen helomorphen, hygromorphen Hemikryptophyten. Die vegetative Vermehrung erfolgt durch kurze Ausläufer; der Echte Baldrian ist dadurch ein Kriechpionier.<sup>[4]</sup>



Blütenstand



Illustration

VÄNDEROT, VALERIANA OFFICINALIS L.

Blütenökologisch handelt es sich um kleine, asymmetrische, vormännliche „Trichterblumen“. Neben Pflanzenexemplaren mit zwittrigen Blüten kommen auch rein weibliche vor (gynodiözisch). Das Nektarium befindet sich in einer Aussackung der Kronröhre (Sporn). Bestäuber sind verschiedene Zweiflügler, Bienen und Tagfalter. Der Echte Baldrian ist selbststeril, es findet keine spontane Selbstbestäubung statt.<sup>[4]</sup>

Der Pappus rollt sich bei Feuchtigkeit ein. Die Früchte breiten sich als Schirmchenflieger aus und besitzen eine Sinkgeschwindigkeit von 28 Zentimeter/Sekunde. Daneben erfolgt eine Ausbreitung als Wasserhafter und Schwimmausbreitung.<sup>[4]</sup>

## Vorkommen

---

Der Echte Baldrian kommt in weiten Teilen Europas außer Portugal<sup>[2]</sup> und Westasien vor. Das Verbreitungsgebiet erstreckt sich weiter ostwärts bis Sibirien und Russlands Fernem Osten, Korea, China, Taiwan und Japan.<sup>[5][6]</sup>

Baldrian ist frostbeständig und gedeiht in Sonne oder Halbschatten in fast jedem Boden. Als Feuchtbodenpflanze verträgt er auch gelegentliche Überschwemmungen und kommt daher in der freien Natur häufig auf Wiesen entlang von Gewässerläufen vor. Er kommt in Gesellschaften des Filipendulion, besonders im *Veronico longifoliae*-Euphorbietum palustris vor.<sup>[3]</sup>

## Systematik

---

*Valeriana officinalis* wurde 1753 von Carl von Linné in *Species Plantarum* erstveröffentlicht.<sup>[7]</sup> Synonyme für *Valeriana officinalis* L. sind *Valeriana alternifolia* BUNGE, *Valeriana baltica* PLEIJEL, *Valeriana chinensis* KREYER ex KOMAROV, *Valeriana coreana* BRIQ., *Valeriana dageletiana* NAKAI ex F.MAEK., *Valeriana dubia* BUNGE, *Valeriana exaltata* J.C.MIKAN, *Valeriana fauriei* BRIQ., *Valeriana leiocarpa* KITAG., *Valeriana nipponica* NAKAI ex KITAG., *Valeriana pseudofficinalis* C.Y.CHEG & H.B.CHEN, *Valeriana stubendorffii* KREYER ex KOM., *Valeriana subbipinnatifolia* A.I.BARANOV und *Valeriana tianschanica* (KREYER) ex HAND.-MAZZ.<sup>[5][6]</sup>

Der Echte Baldrian (*Valeriana officinalis* L.) wird oft mit anderen, nahe verwandten und schwer zu unterscheidenden Arten zu einer Artengruppe "Valeriana officinalis agg." zusammengefasst.<sup>[8]</sup> In diese Gruppe gehören:

- *Valeriana armena* P.A.SMIRN.: Sie kommt im Kaukasusraum, in Aserbaidschan, Armenien, Georgien und in der Ukraine vor.<sup>[8]</sup>
- *Valeriana colchica* UTKIN: Sie kommt in Georgien und im Kaukasusraum vor.<sup>[8]</sup>
- *Valeriana excelsa* POIR.: Mit den Unterarten:
  - *Valeriana excelsa* POIR. subsp. *excelsa* (Syn.: *Valeriana procurrens* WALLR., *Valeriana repens* HOST): Sie kommt in Portugal, Frankreich, Belgien, Luxemburg, Deutschland, in der Schweiz, Österreich und in Tschechien vor.<sup>[8]</sup> In den Allgäuer Alpen steigt sie in Bayern bei Breitengehren am Großen Seekopf bis zu einer Höhenlage von 1800 Metern auf.<sup>[9]</sup> Die Chromosomenzahl ist  $2n = 56$ .<sup>[3]</sup>
  - *Valeriana excelsa* subsp. *salina* (PLEIJEL) HIITONEN



Baldrian, Habitus

- *Valeriana excelsa* subsp. *sambucifolia* (POHL) HOLUB (Syn.: *Valeriana sambucifolia* POHL)
- *Valeriana excelsa* subsp. *versifolia* (BRÜGGER) BUTTLER ET AL. (Syn.: *Valeriana versifolia* BRÜGGER): Sie kommt in Frankreich, Deutschland, in der Schweiz, in Italien, in Österreich und in Liechtenstein vor. Man findet sie besonders in Hochstaudenfluren des Verbands Adenostylion.<sup>[3]</sup> Die Chromosomenzahl ist  $2n = 56$ .<sup>[3]</sup> In den Allgäuer Alpen steigt sie in Bayern am Südostgrat der Höfats bis zu einer Höhenlage von 2150 Metern auf.<sup>[9]</sup>
- *Valeriana hispidula* BOISS.: Sie kommt in Spanien und in Frankreich vor.<sup>[8]</sup>
- *Valeriana officinalis* L.: Mit zwei Unterarten:
  - *Valeriana officinalis* L. subsp. *officinalis* (Syn.: *Valeriana exaltata* POHL)
  - *Valeriana officinalis* subsp. *nemorensis* (B.TURK) F.MARTINI & SOLDANO: Sie kommt in Italien, Slowenien und Kroatien vor.<sup>[8]</sup>
- *Valeriana pratensis* DIERB. (Syn.: *Valeriana officinalis* subsp. *collina* (WALLR.) NYMAN, *Valeriana collina* WALLR., nom. illeg.): Sie kommt in Deutschland, Österreich und Liechtenstein vor.<sup>[8]</sup> Es gibt zwei Unterarten:
  - *Valeriana pratensis* DIERB. subsp. *pratensis*
  - *Valeriana pratensis* subsp. *franconica* MEIEROTT & T.GREGOR: Sie kommt in Deutschland vor.<sup>[8]</sup>
- *Valeriana rossica* P.A.SMIRN.
- *Valeriana stolonifera* CZERN.: Mit den Unterarten:
  - *Valeriana stolonifera* CZERN. subsp. *stolonifera*: Sie kommt nur in der Ukraine vor.<sup>[8]</sup>
  - *Valeriana stolonifera* subsp. *angustifolia* SOÓ (Syn.: *Valeriana wallrothii* KREYER): Sie ist in Europa weit verbreitet.<sup>[8]</sup>
- *Valeriana wolgensis* KAZAK.: Sie kommt in Russland, in der Ukraine und in Weißrussland vor.<sup>[8]</sup>

## Namenserklärung

---

Der botanische Gattungsname *Valeriana* stammt vom lateinischen Wort *valens* für „kräftig“.

## Trivialnamen

---

Der deutsche Trivialname Baldrian ist eventuell volksetymologisch angelehnt an den Namen des nordischen Lichtgottes Balder. Im Volksmund heißt der Gemeine Baldrian auch *Katzenkraut*, *Stinkwurz*, *Hexenkraut*, *Augenwurz*, *Mondwurz*, *Bullerjan*, *Tolljan*, *Katzenwargel*, *Theriakswurz* und *Denmark*.<sup>[10]</sup>

## Inhaltsstoffe

---

Baldrian enthält unter anderem ätherisches Öl (neben Valerensäure unter anderem auch die Isovaleriansäure, die für den charakteristischen Geruch des Wurzelstocks verantwortlich ist), Valepotriate und Alkaloide.<sup>[11]</sup> Das Flavonoid Linarin hat sedierende Wirkung und ist mit für die Hauptwirkung auf den Menschen verantwortlich.<sup>[12]</sup>

Das Alkaloid Actinidin ist der Grund, weshalb Baldrian ein Lockstoff für Katzen ist, ähnlich wie Katzenminze.



Die Wirkstoffe sind je nach Herkunft unterschiedlich zusammengesetzte ätherische Öle mit Bornylacetat und Bornylisovalerianat als Hauptkomponenten. Diese sind auch verantwortlich für den typischen Baldriangeruch, der beim Trocknen der Droge auftritt. Weil dieser Geruch dem Lockduft häufiger Katzen ähnelt, werden Kater davon angelockt. Weitere Inhaltsstoffe sind Valeranon, Caryophyllen, Camphen und weitere Mono- und Sesquiterpene, Sesquiterpencarbonsäuren wie die Valerensäuren, Valepotriate (Iridoide) mit Valtrat und Isovaltrat. Wegen der Instabilität dieser Verbindungen sind in Extrakten und Tinkturen z. T. nur deren Abbauprodukte, die sogenannten Baldrinale, nachweisbar. Auch Aminosäuren und in geringer Menge Lignane und Pyridinalkaloide wurden als Inhaltsstoffe gefunden.



Das ätherische Öl des Echten Baldrian (Valerianae oleum)

## **Verwendung in der Heilkunde**

Als pharmazeutische Droge dienen die getrockneten unterirdischen Pflanzenteile. Die Baldrianwurzel (Valerianae radix) ist eines der bekanntesten pflanzlichen Beruhigungsmittel. Nachgesagt wird ihr unter anderem eine Wirksamkeit bei Unruhe- und Angstzuständen, Schlafstörungen, nervös bedingten Herzbeschwerden und krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Am häufigsten kommt der Arznei-Baldrian als Trockenextrakt zum Einsatz.<sup>[13]</sup> Auch als Badezusatz soll Baldrian beruhigend wirken. Wissenschaftliche Belege für viele dieser Wirkungen fehlen jedoch. So ist unklar, ob Baldrian-Präparate bei Schlafstörungen helfen<sup>[14]</sup> oder Angstzustände lindern können.<sup>[15]</sup>



Echter Baldrian in Form der Wurzeldroge (Valerianae radix)

Die geschilderten Heilwirkungen konnten bisher keiner Einzelsubstanz zugeordnet werden, so dass für die Heilwirkung das Zusammenspiel mehrerer Wirkstoffgruppen angenommen werden muss. Es gibt allerdings Hinweise, dass die Lignane mitverantwortlich für die schlaffördernde Wirkung des Baldrians sind. Diese auch als Schlafignane bezeichneten Olivilverbindungen setzen an den gleichen Rezeptoren im Gehirn (Adenosin-A1-Rezeptoren) an wie das körpereigene Adenosin. Vergleichbar wie Adenosin fördern die Lignane den Schlaf, sie wirken wie ein pflanzliches Adenosin.<sup>[16][17][18][19]</sup>

## **Kombinationspräparate**

In vielen Fertigarzneimitteln wird die Baldrianwurzel auch mit anderen Drogen kombiniert, für die eine beruhigende Wirkung vermutet wird z. B. mit Hopfen, Melisse, Passionsblume (insbesondere Passiflora incarnata), Frauenmantel und Wacholderbeere.<sup>[20]</sup> Bei der Kombination von Baldrian mit Hopfen ergänzen sich die schlaffördernden Wirkungen ähnliche der körpereigenen Schlafregulatoren Adenosin und Melatonin. Denn Hopfen zeigt eine ähnliche Wirkung wie das körpereigene schlafinduzierende Melatonin: In Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass Hopfenbestandteile an den Melatonin-Rezeptoren binden und dadurch ebenfalls schlafeinleitende Effekte wie z. B. eine Senkung der Körpertemperatur bewirken („pflanzliches Melatonin“).<sup>[21][22]</sup>

Eine Studie über die Wirkung der kombinierten Einnahme mit Extrakt aus Echtem Johanniskraut kam zu dem Ergebnis, dass dessen Eigenschaft der Wiederaufnahmehemmung für Serotonin gesteigert wurde.<sup>[23]</sup> Auch Kombinationspräparate von Johanniskraut, Passionsblume und Baldrian werden angeboten.<sup>[24]</sup>

## Weitere Verwendungen

---

### Verwendung in der Küche

Baldrianextrakte werden als Aromastoffe in Nahrungsmitteln wie Gebäck und Speiseeis eingesetzt – vor allem dann, wenn man Apfelgeschmackskomponenten erzielen möchte.

Baldrian ist ein Verwandter des Feldsalats (*Valerianella spec.* – Kleiner Baldrian). Das frische Frühlingsgrün des Baldrians kann in Salaten mitgegessen werden – er erinnert im Geschmack an Feldsalat, ist sogar etwas zarter. Die Blüten sind gleichfalls genießbar.

### Verwendung in der Duftindustrie

Vor allem während des Trocknungsprozesses strömt die Wurzel des Baldrians den Geruch aus, den Katzen anziehend finden (siehe Katzenminzen). Menschen erinnert der ranzige Geruch dagegen an Limburger Käse und wirkt eher abstoßend. Er ist so durchdringend, dass die Legende überliefert, der Rattenfänger von Hameln habe Baldrian bei sich getragen, um die Ratten anzulocken.<sup>[25]</sup> Trotzdem wird Baldrian auch in der Parfümindustrie eingesetzt – in den richtigen Mischungen können damit moschusähnlich-holzige, balsamische Gerüche erzielt werden.

## Kulturelle Bedeutung

---

### Baldrian im Aberglauben

Bei den nordischen Völkern wurde Baldrian als stark aromatisch riechende Pflanze zum Schutz vor bösen Geistern über die Tür gehängt. Wer Baldrian bei sich trug, galt als unempfindlich gegen Hexenzauber und geschützt vor dem Teufel. Man war auch der Überzeugung, dass sich ein im Zimmer aufgehängtes Baldrianbüschel bewegen würde, sobald eine Hexe das Zimmer beträte. Baldrian in den Bienenkorb gelegt, sollte das Schwärmen der Bienen verhindern und weitere anlocken.

Baldrian taucht auch zusammen mit Bibernelle als geweissagtes Heilmittel in vielen Pestsagen auf:

*„Eßt Bibernellen und Baldrian  
so geht euch die Pest nicht an“*

Baldrian stand in dem Ruf, Zorn zu erregen, wenn er ein wenig gekaut würde. Ein Scharfrichter, der ein für seinen Beruf unübliches weiches Herz hatte, musste deshalb vor jeder Hinrichtung auf dieser Wurzel kauen, um nicht vom Mitleid mit dem zum Tode Verurteilten übermannt zu werden.

### Baldrian in der Kunst

Baldrian erscheint als Pflanze in der christlichen Ikonographie gelegentlich auf Gemälden des späten Mittelalters und der Renaissance, weil man sich so die Narde vorstellte, aus der in der Antike ein kostbares Öl gewonnen wurde. Die Indische Narde (*Nardostachys jatamansi*), die im Unterschied zu *Valeriana officinalis* einen angenehmen Duft hat, lieferte das in der alten Welt gesuchte, außerordentlich kostbare Nardenöl. Mit Nardenöl wurden Jesus von Maria, der Schwester Marthas, die Füße gesalbt und als einer seiner Jünger, Judas Iskariot, dies kritisierte, wies Jesus ihn mit den Worten zurück „Lass sie, damit sie es

für den Tag meines Begräbnisses tue!“.(Joh 12,1-7 ). Die Darstellung von Baldrian verweist auf diese Salbung und letztlich auf Jesu Leiden und Tod. Baldrian ist daher auf vielen Tafelbildern der Renaissance zu sehen, oft sehr exponiert im Zentrum.

Auch in der Heraldik (Wappenkunst) wird die Narde dargestellt. Im Wappen von Papst Franziskus befindet sich auch eine goldene Nardenblüte, die den heiligen Josef symbolisiert.

## Geschichte

---

### Quellen

- **Antike:** Dioskurides 1. Jh.<sup>[26]</sup> --- Plinius 1. Jh.<sup>[27]</sup> --- Galen 2. Jh.<sup>[28]</sup>
- **Arabisches Mittelalter:** Avicenna 11. Jh.<sup>[29]</sup> --- Konstantin 11. Jh.<sup>[30]</sup> --- Circa instans 12. Jh.<sup>[31]</sup> --- Pseudo-Serapion 13. Jh.<sup>[32]</sup> --- Ibn al-Baitar 13. Jh.<sup>[33]</sup>
- **Lateinisches Mittelalter:** Pseudo-Macer 11. Jh.<sup>[34]</sup> --- Deutscher Macer 13. Jh.<sup>[35]</sup> --- Hildegard von Bingen 12. Jh.<sup>[36]</sup> --- Konrad von Megenberg 14. Jh.<sup>[37]</sup> --- Michael Puff 15. Jh.<sup>[38][39]</sup> --- Herbarius Moguntinus 1484<sup>[40]</sup> --- Gart der Gesundheit 1485<sup>[41]</sup> --- Hortus sanitatis 1491<sup>[42]</sup> --- Hieronymus Brunschwig 1500<sup>[43][44][45]</sup>
- **Neuzeit:** Otto Brunfels 1532<sup>[46]</sup> --- Hieronymus Bock 1539<sup>[47]</sup> --- Leonhart Fuchs 1543<sup>[48]</sup> --- Mattioli / Handsch / Camerarius 1586<sup>[49]</sup> --- Tabernaemontanus 1588<sup>[50]</sup> --- Nicolas Lémeray 1699/1721<sup>[51]</sup> --- Onomatologia medica completa 1755<sup>[52]</sup> --- William Cullen 1789/90<sup>[53]</sup> --- Jean-Louis Alibert 1805/05<sup>[54]</sup> --- Hecker 1814/15<sup>[55]</sup> --- Pereira / Buchheim 1846/48<sup>[56]</sup> --- August Husemann / Theodor Husemann 1871<sup>[57]</sup> --- Theodor Husemann 1883<sup>[58]</sup>

### Historische Abbildungen



Herbarius  
Moguntinus 1484



Herbarius  
Moguntinus 1484



Herbarius  
Moguntinus 1484



Spica edica ferromina cruda spica

Gart der Gesundheit  
1485



Spica nardi alto gmae

Gart der Gesundheit  
1485



Spica nardi

Gart der Gesundheit  
1485



Hortus sanitatis  
1491



Hortus sanitatis  
1491



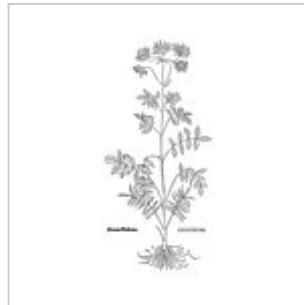
Hortus sanitatis  
1491



Otto Brunfels 1532



Leonhart Fuchs  
1543



Leonhart Fuchs  
1543





Mattioli / Handsch / Camerarius 1586



Mattioli / Handsch / Camerarius 1586



Mattioli / Handsch / Camerarius 1586



Mattioli / Handsch / Camerarius 1586



Mattioli / Handsch / Camerarius 1586



Mattioli / Handsch / Camerarius 1586

## Quellen

---

### Literatur

- Manfred Bocksch: *Das praktische Buch der Heilpflanzen*. blv, München 1996, [ISBN 3-405-14937-1](#).
- Hartwig Abraham, Inge Thinnies: *Hexenkraut und Zaubertrank. Unsere Heilpflanzen in Sagen, Aberglauben und Legenden*. Freund, Greifenberg 1995, [ISBN 3-924733-02-3](#).
- Gertrud Scherf: *Zauberpflanzen – Hexenkräuter. Mythos und Magie heimischer Wild- und Kulturpflanzen*. blv, München 2002, [ISBN 3-405-16219-X](#).
- Marianne Beuchert: *Symbolik der Pflanzen, von Akelei bis Zypresse*. Insel, Frankfurt am Main 1995, [ISBN 3-458-16738-2](#).
- Walter Kupper: *Der Baldrian*. In: *Pharma-Medico*. Band 2, 1934, S. 158–167.
- Miranda Seymour: *Eine kleine Geschichte der Kräuter und Gewürze*. Scherz, Frankfurt am Main 2005, [ISBN 3-502-15879-7](#).
- Ingrid Schönfelder, Peter Schönfelder: *Das neue Handbuch der Heilpflanzen*. Franckh-Kosmos, Stuttgart 2004, [ISBN 3-440-09387-5](#).

### Einzelnachweise

1. V. N. Goldin: *Gynodioecy in Valeriana officinalis (Valerianaceae) in Moscow region [Гинодиэция Valeriana officinalis (Valerianaceae) в Московской области]*. In: *Botanicheskiy Zhurnal*. Band 103, Nr. 10, 2018, S. 1265–1279,

doi:10.7868/S0006813618100058, online (<https://www.researchgate.net/publication/328392454>) auf researchgate.net.

2. Oleg Polunin: *Pflanzen Europas*. BLV, München 1977, ISBN 3-405-11832-8.
3. Erich Oberdorfer: *Pflanzensoziologische Exkursionsflora für Deutschland und angrenzende Gebiete*. Unter Mitarbeit von Angelika Schwabe und Theo Müller. 8., stark überarbeitete und ergänzte Auflage. Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim) 2001, ISBN 3-8001-3131-5, S. 883–884.
4. Ruprecht Düll, Herfried Kutzelnigg: *Taschenlexikon der Pflanzen Deutschlands und angrenzender Länder. Die häufigsten mitteleuropäischen Arten im Porträt*. 7., korrigierte und erweiterte Auflage. Quelle & Meyer, Wiebelsheim 2011, ISBN 978-3-494-01424-1, S. 819–820.
5. Deyuan Hong, Fred R. Barrie, Charles D. Bell: *Valerianaceae*. In: Wu Zheng-yi, Peter H. Raven, Deyuan Hong (Hrsg.): *Flora of China*. Volume 19: *Cucurbitaceae through Valerianaceae, with Annonaceae and Berberidaceae*. Science Press/Missouri Botanical Garden Press, Beijing/St. Louis 2011, ISBN 978-1-935641-04-9, S. 670 (englisch, online ([http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora\\_id=2&taxon\\_id=200022560](http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=2&taxon_id=200022560))). (Abschnitte Beschreibung, Verbreitung und Systematik)
6. *Valeriana officinalis* (<https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=400139>) im *Germplasm Resources Information Network* (GRIN), USDA, ARS, National Genetic Resources Program. National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Abgerufen am 15. April 2012.
7. Carl von Linné: *Species Plantarum*. Band 1, Lars Salvius, Stockholm 1753, S. 31 (Digitalisat).
8. E. von Raab-Straube & T. Henning (2017+): *Valerianaceae*. – In: Euro+Med Plantbase – the information resource for Euro-Mediterranean plant diversity. *Datenblatt Valerianaceae* (<http://ww2.bgbm.org/EuroPlusMed/PTaxonDetail.asp?NameId=34903&PTRefFk=7500000>)
9. Erhard Dörr, Wolfgang Lippert: *Flora des Allgäus und seiner Umgebung*. Band 2, IHW, Eching 2004, ISBN 3-930167-61-1, S. 539–540.
10. Heinrich Marzell: *Unsere Heilpflanzen: Ihre Geschichte und ihre Stellung in der Volkskunde*. 2. Auflage (unter dem Titel *Geschichte und Volkskunde der deutschen Heilpflanzen*). Stuttgart 1938, S. 253–257.
11. Martina Melzer: *Baldrian: Schlaffördernd und beruhigend*. (<https://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/baldrian>) In: *Apotheken Umschau*. 16. Dezember 2019, abgerufen am 4. Januar 2020.
12. Sebastián Fernández, Cristina Wasowski, Alejandro Paladini, Mariel Marder: *Sedative and sleep-enhancing properties of linarin, a flavonoid-isolated from Valeriana officinalis*. In: *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 77, Nr. 2, 2004, S. 399–404, doi:10.1016/j.pbb.2003.12.003.
13. Siegfried Bäumler: *Heilpflanzen-Praxis heute. Portraits, Rezepturen, Anwendung*. Elsevier Urban & Fischer, München, 2007, ISBN 978-3-437-57270-8, S. 67–68.
14. *Baldrian: pflanzliches Schlafmittel mit Fragezeichen* (<https://www.medizin-transparent.at/baldrian-pflanzliches-schlafmittel-mit-fragezeichen>) auf [www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at), abgerufen am 3. Oktober 2018.
15. *Weniger Angst dank Baldrian und Hopfen?* (<https://www.medizin-transparent.at/baldrian-angst>) auf [www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at), abgerufen am 3. Oktober 2018.
16. Britta Schumacher et al.: *Lignans isolated from valerian: Identification and characterization of a new olivil derivative with partial agonistic activity at A(1) adenosine receptors*. *J Nat Prod* 2002; 65:1479-1485
17. Christa E. Müller et al.: *Interactions of valerian extracts and a fixed valerian-hop extract combination with adenosine receptors*. *Life Sciences* 2002; 71:1939-1949

18. E. A. Abourashed et al.: *In vitro binding experiments with a Valerian, hops and their fixed combination extract (Ze91019) to selected central nervous system receptors*. *Phytomedicine* 2004; 11:633–638
19. Cica Vissienon et al.: *Valerian Extract Ze 911 Inhibits Postsynaptic Potentials by Activation of Adenosine A1 Receptors in Rat Cortical Neurons*. *Planta Med* 2006; 72:579-583.
20. G. P. McGregor: *Kombination von Johanniskraut-, Baldrian- und Passionsblumen-Extrakten in einem pflanzlichen Arzneimittel*. In: *Ärztezeitschrift Naturheilverfahren*. Band 43, 2002, S. 348–353 (*Baldriantee – Der beste Tee zum Einschlafen?* (<https://web.archive.org/web/20150605195746/http://www.lichtwecker-zentrale.com/baldrian-tee-zum-einschlafen/>) (Nicht mehr online verfügbar.) In: *lichtwecker-zentrale.com*. Archiviert vom Original (<https://giftbot.to/olforge.org/deref.fcgi?url=http%3A%2F%2Fwww.lichtwecker-zentrale.com%2Fbaldrian-tee-zum-einschlafen%2F>) am 5. Juni 2015; abgerufen am 7. November 2021.).
21. E. A. Abourashed et al.: *In vitro binding experiments with a Valerian, hops and their fixed combination extract (Ze91019) to selected central nervous system receptors*. *Phytomedicine* 2004; 11:633–638
22. Veronika Butterweck et al.: *Hypothermic effects of hops are antagonized with the competitive melatonin receptor antagonist luzindole in mice*. *JPP* 2007; 59: 549–552.
23. Jürgen Clausen: *Doppelt beruhigt mit Johanniskraut und Passionsblume?* (<https://www.carstens-stiftung.de/artikel/doppelt-beruhigt-mit-johanniskraut-und-passionsblume.html>) Carstens-Stiftung.de, Rubrik: Studien kurz und knapp; abgerufen im März 2019. Diese Quelle nimmt Bezug auf folgende Studien:  
 1) BL Fiebich, R Knörle, K Appel, T Kammler, G Weiss: *Pharmacological studies in an herbal drug combination of St. John's Wort (Hypericum perforatum) and passion flower (Passiflora incarnata): in vitro and in vivo evidence of synergy between Hypericum and Passiflora in antidepressant pharmacological models*. In: *Fitoterapia*. 2011 Apr;82(3), S. 474–280. PMID 21185920.  
 2) R Madabushi, B Frank, B Drewelow, H Derendorf, V. Butterweck: *Hyperforin in St. John's wort drug interactions*. In: *Eur J Clin Pharmacol*. 2006 Mar;62(3), S. 225–233. PMID 16477470.
24. Sabine Anagnostou: *Johanniskraut, Baldrian und Passionsblume – Die Geschwister der Seele*. (<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-482011/die-geschwister-der-seele/>) Pharmazeutische-Zeitung.de, 29. November 2011.
25. *Auch Katzen mögen Baldrian*. (<https://www.mainpost.de/regional/kitzingen/Auch-Katzen-moegen-Baldrian;art773,1312977>) In: *Mainpost*. 3. Dezember 2006, abgerufen am 4. Januar 2020.
26. Pedanios Dioskurides. 1. Jh. *De Medicinali Materia libri quinque*. Übersetzung. Julius Berendes. *Des Pedanios Dioskurides Arzneimittellehre in 5 Büchern*. Enke, Stuttgart 1902, S. 29 (Buch I, Kapitel 6): *Narde (Digitalisat)* (<https://archive.org/stream/despedaniosdios00pedagoog#page/n41/mode/1up>), S. 30 (Buch I, Kapitel 7): *Keltische Narde (Digitalisat)* (<https://archive.org/stream/despedaniosdios00pedagoog#page/n42/mode/1up>), S. 32 (Buch I, Kapitel 8): *Berg-Narde (Digitalisat)* (<https://archive.org/stream/despedaniosdios00pedagoog#page/n44/mode/1up>), S. 33 (Buch I, Kapitel 10): *Phu (Digitalisat)* (<https://archive.org/stream/despedaniosdios00pedagoog#page/n45/mode/1up>)
27. Plinius der Ältere, 1. Jh. *Naturalis historia* Buch XXI, Kapitel XX (§ 43–44): *Keltische Narde (Digitalisat)* ([http://penelope.uchicago.edu/Thayer/L/Roman/Texts/Pliny\\_the\\_Elder/21\\*.html#xx](http://penelope.uchicago.edu/Thayer/L/Roman/Texts/Pliny_the_Elder/21*.html#xx)); Übersetzung Külb 1855 (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10246060\\_00044.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10246060_00044.html)), Buch XXI, Kapitel LXXX (§ 136): *Phu Digitalisat)* ([http://penelope.uchicago.edu/Thayer/L/Roman/Texts/Pliny\\_the\\_Elder/21\\*.html#lxxx](http://penelope.uchicago.edu/Thayer/L/Roman/Texts/Pliny_the_Elder/21*.html#lxxx)); Übersetzung Külb 1855 (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10246060\\_00089.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10246060_00089.html))
28. Galen, 2. Jh. *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus*, Buch VIII, Kapitel XIII/1, 2, 3 (nach der Ausgabe Kühn 1826, Band XII, S. 84: *Nardi spica, Nardus Celtica, Nardus montana (Digitalisat)* (<https://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medic>

[a/resultats/index.php?do=page&cote=45674x12&p=87](http://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medica/resultats/index.php?do=page&cote=45674x12&p=87)), Buch VIII, Kapitel XXI/8 (nach der Ausgabe Kühn 1826, Band XII, S. 152: *Phu* (Digitalisat) (<https://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medica/resultats/index.php?do=page&cote=45674x12&p=155>))

29. Avicenna, 11. Jh., *Kanon der Medizin*. Übersetzung und Bearbeitung durch Gerhard von Cremona, Arnaldus de Villanova und Andrea Alpago (1450–1521). Basel 1556, Band II, Kapitel 261: *Fu* (Digitalisat) (<https://daten.digital-sammlungen.de/0009/bsb00090355/images/index.html?id=00090355&groesser=&fip=yztsewqxdsydeayaxseayaxdsydsdasxdsydenxs&no=5&seite=281>), Band II, Kapitel 648: *Spica* (Digitalisat) (<https://daten.digital-sammlungen.de/0009/bsb00090355/images/index.html?id=00090355&groesser=&fip=yztsewqxdsydeayaxseayaxdsydsdasxdsydenxs&no=12&seite=354>)
30. Konstantin der Afrikaner, 11. Jh. *Liber de gradibus simplicium*. Druck. Opera. Basel 1536, S. 348: *Spica nardi*, [*Spica*] *Celtica*, *Fu* (Digitalisat) ([https://reader.digital-sammlungen.de/dfs1/object/display/bsb11069388\\_00366.html](https://reader.digital-sammlungen.de/dfs1/object/display/bsb11069388_00366.html))
31. *Circa instans* 12. Jh. Druck. Venedig 1497, Blatt 198r–v: *Fu* (Digitalisat) (<https://bildsuche.digital-sammlungen.de/index.html?c=viewer&bandnummer=bsb00061068&pimage=399&v=100&nav=&l=de>), Blatt 208r–v: *Spica* (Digitalisat) (<https://bildsuche.digital-sammlungen.de/index.html?c=viewer&bandnummer=bsb00061068&pimage=419&v=100&nav=&l=de>)
32. *Pseudo-Serapion* 13. Jh., Druck. Venedig 1497, Blatt 107r–v (No 52): *Spica* (Digitalisat) (<https://bildsuche.digital-sammlungen.de/index.html?c=viewer&bandnummer=bsb00061068&pimage=217&v=100&nav=&l=de>)
33. Abu Muhammad ibn al-Baitar, 13. Jh., *Kitāb al-jāmi‘ li-mufradāt al-adwiya wa al-aghdhia*. Übersetzung. Joseph Sontheimer unter dem Titel *Große Zusammenstellung über die Kräfte der bekannten einfachen Heil- und Nahrungsmittel*. Hallberger, Stuttgart, Band II 1842, S. 58–61: *Valeriana jatamansi* (Digitalisat) ([https://reader.digital-sammlungen.de/dfs1/object/display/bsb10219077\\_00066.html](https://reader.digital-sammlungen.de/dfs1/object/display/bsb10219077_00066.html)), S. 265–266: *Fuw* (Digitalisat) ([https://reader.digital-sammlungen.de/dfs1/object/display/bsb10219077\\_00273.html](https://reader.digital-sammlungen.de/dfs1/object/display/bsb10219077_00273.html))
34. *Pseudo-Macer*. Druck Basel 1527, Blatt 46: *Spica* (Digitalisat) (<https://daten.digital-sammlungen.de/0002/bsb00029043/images/index.html?id=00029043&seite=112&fip=193.174.98.30&nativeno=&groesser=100%25>)
35. *Deutscher Macer*. Nach: Bernhard Schnell, William Crossgrove: *Der deutsche Macer. Vulgatafassung*. Niemeyer, Tübingen 2003, S. 377 (Kapitel 86): *Spica nardi*. Cpg 226, Elsaß, 1459–1469, Blatt 206r (Digitalisat) (<https://digi.ub.uni-heidelberg.de/diglit/cpg226/0433/image>). Transkription: ( .lxxxvij. *Spica nardi ist heiß vnd drucken an dem ersten grade ( Nardus gedruncken gyt der lebern krafft vnd senfftet des magen sucht ( Es hilfft der blasen vnd rumet dem neczen ( Es fordert die wib an ir sucht wol ( Es hilfft wider das kychen wol ( Es vertribt das stechen in dem buch oder das grymmen ( Mit warmem wasser genuczt vertribt sie das biben von dem herczen vnd das wullen vergeet dauon ( Nardus mit warmem wasser getempert vnd an die augen gestrichen vertribt das jucken ( Es ist einer hande nardus die heiß spica celtica alles das da vermag indica das vermag auch spica celtica*
36. Charles Victor Daremberg und Friedrich Anton Reuß (1810–1868). *S. Hildegardis Abbatissae Subtilitatum Diversarum Naturarum Creaturarum Libri Novem. Physica*, Buch I, Kapitel 25: *Spica*. Migne, Paris 1855. Sp. 1140 (Digitalisat) ([https://reader.digital-sammlungen.de/dfs1/object/display/bsb10801026\\_00574.html](https://reader.digital-sammlungen.de/dfs1/object/display/bsb10801026_00574.html)) – Übersetzung: Herbert Reier: *Hildegard von Bingen Physica. Nach der Textausgabe von J. P. Migne, Paris 1882 ins Deutsche übersetzt*. Kiel 1980, S. 85: *Spica ist warm und trocken, und ihre Wärme ist gesund. Wer Spica mit Wein kocht oder wenn er den nicht hat mit Honig und Wasser, und ihn oft lauwarm trinkt, besänftigt den Schmerzen der Leber und Lunge, sowie „dumphedinem“ in seiner Brust, verschafft klare Erkenntnis und reines Gemüt*. Buch I, Kapitel 142: *Denemarcha*. Migne, Paris 1855. Sp. 1187 (Digitalisat) ([https://reader.digital-sammlungen.de/dfs1/object/display/bsb10801026\\_00598.html](https://reader.digital-sammlungen.de/dfs1/object/display/bsb10801026_00598.html)) – Übersetzung: Herbert Reier: *Hildegard von Bingen Physica. Nach der Textausgabe von J. P. Migne, Paris 1882 ins Deutsche übersetzt*. Kiel 1980, S. 24: *Baldrian ist warm und feucht. Wer an Pleurisis leidet und an Gicht, pulverisiere Baldrian, füge dem etwas weniger Neben-Pulver hinzu,*

und mache mit Mehl und Wasser kleine Kuchen in einer Schüssel mit Fett, mische die genannten Pulver und esse das oft. Die Pleurisis und Gicht in ihm werden weichen und dadurch wird er es besser haben.

37. Konrad von Megenberg, 14. Jh. *Buch der Natur*. Ausgabe. Franz Pfeiffer. Aue, Stuttgart 1861, S. 409: *Nardenkraut* (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10076915\\_00483.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10076915_00483.html))
38. Michael Puff. *Büchlein von den ausgebrannten Wässern*. 15. Jh. Druck Augsburg (Johannes Bämmler) 1478: *Valtrian mit den wurtzen..* (Digitalisat) ([https://digital.staatsbibliothek-berlin.de/werkansicht/?PPN=PPN798827114&PHYSID=PHYS\\_0013](https://digital.staatsbibliothek-berlin.de/werkansicht/?PPN=PPN798827114&PHYSID=PHYS_0013)). – Bei Brunschwig 1500 im Kapitel *Denmarck wurtzel wasser* [Wurzel]. – **Cpg 666**, Südwestdeutschland, 1478, Blatt 126r (Digitalisat) (<https://digi.ub.uni-heidelberg.de/diglit/cpg666/0257/image>). Transkription: *Paldrian wasser jst gut fur daz gicht der es trinckt / Vnd wen ein wurm peÿst der streich es vber den pauch vnd vber den piß / Wem we ist vmb daz hertz der trinck daz wasser es vertreibt auch daz teglich fieber Vnd wem jn der seyten we ist der trinck es – Cod, S. 386., Ravensburg 1463–1466, Blatt 134r (Digitalisat) (<http://www.e-codices.unifr.ch/de/zbs/S-0386/134r>). Transkription: *Baldrian wasser das sol man vss brennen mit den wurczen das wasser sol man trincken für giff für den picz der bössen wúrm so man es dar an stricht für das hercz we für das viertäglich fieber für den wetagen jn der sitten ob man sich da mit salbett**
39. Michael Puff. *Büchlein von den ausgebrannten Wässern*. 15. Jh. Druck Augsburg (Johannes Bämmler) 1478: *Baldrian* (Digitalisat) ([https://digital.staatsbibliothek-berlin.de/werkansicht/?PPN=PPN798827114&PHYSID=PHYS\\_0017](https://digital.staatsbibliothek-berlin.de/werkansicht/?PPN=PPN798827114&PHYSID=PHYS_0017)). – Bei Brunschwig 1500 im Kapitel *Denmarck wasser* [Kraut und Wurzel]. – **Cpg 558**, Nordbayern, um 1470 – 1485, Blatt 25r (Digitalisat) (<https://digi.ub.uni-heidelberg.de/diglit/cpg558/0053/image>). Transkription: *Baldrian wasser ist gut wen ein mensch nach dem bad ein tuchlein dar ein neczet vnd uber dÿ augen leget daz macht dÿ augen liecht vnd klare von der hicze vnd rauch dez pades vnd dez vassers getruncken vnd auf die feygevarczel gelegt vertreibt mannen vnd frauen vnd getruncken hilfft es wem wein erczwaÿ sind oder wer sust zu brochen ist daz hailet es sere vnd getruncken dez morgens nuchtarn e man auß dem hauß get ist fur den ruch vnd gestanck der pestilencz – Cpg 545 Nürnberg (?) 1474, Blatt 112r-v (Digitalisat) (<https://digi.ub.uni-heidelberg.de/diglit/cpg545/0227/image>). Transkription: *Paldrien wasser zu den augen Item Paldriann wasser ist gut wenn ein mensch nach dem pad ein tuchlein dar yn neczt vnd vber die augen legt das macht die augen licht vnd clar vertreibt die hicz vnd rauch des pades fur gewulst der augen Vnd wer vmb die augen geschwollen ist der streich es dar vmb so verget das gesücht vnd gewuls veigwarcz Vnd getruncken vnd auff die veigwarcz gelegt das heilt es vnd vertretzt ob einer zu brochen werd Item ob einer zu brochen wer oder pein pruchtig ist der trinck des wassers vnd legs vber den schaden es heilt fur vergift des pestilencz Vnd des wassers am morgen getruncken das ist gut fur den vergiftigen geschmack vnd gestanck des pestilencz Auch ist die wurcz gut so man ir isset des morgens so sie dur ist so ist sie zimlicher vnd auch der sie bei ÿm tregt vnd dar zu schmeckt ist gut fur vergift gestanck vnd pestilencz**
40. *Herbarius Moguntinus*, Mainz 1484, Teil I, Kapitel 141: *Spica nardi* (Digitalisat (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0002/bsb00027407/images/index.html?id=00027407&groesser=&fip=qrssdaseayasdasfsdrxdsydxdsydrseayasdasyszts&no=18&seite=293>)). Teil I, Kapitel 142: *Spica celtica* (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0002/bsb00027407/images/index.html?id=00027407&groesser=&fip=qrssdaseayasdasfsdrxdsydxdsydrseayasdasyszts&no=18&seite=295>). Teil I, Kapitel 149: *Valeriana* (Digitalisat (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0002/bsb00027407/images/index.html?id=00027407&groesser=&fip=193.174.98.30&no=&seite=309>))
41. *Gart der Gesundheit*. Mainz 1485, Kapitel 376: *Spica nardi* (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0003/bsb00032739/images/index.html?id=00032739&groesser=&fip=xsyztssydxsdeyqsdasfsdrqrsxdsydeayaewq&no=4&seite=602>). Kapitel 377: *Spica celtica* (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0003/bsb00032739/images/index.html?id=00032739&groesser=&fip=xsyztssydxsdeyqsdasfsdrqrsxdsydeayaewq&no=4&seite=603>).





- Kapitel 415: *Valeriana vel fu baldrian* (Digitalisat) (<https://daten.digital-e-sammlungen.de/0003/bsb00032739/images/index.html?id=00032739&groesser=&fip=xsyztzxdydeyayawq&no=4&seite=651>)
42. *Hortus sanitatis* 1491, Mainz 1491, Teil I, Kapitel 448: *Spica celtica* (Digitalisat) (<https://daten.digital-e-sammlungen.de/0002/bsb00027846/images/index.html?id=00027846&groesser=&fip=xsyztzxdydeyayawq&no=18&seite=423>). Kapitel 449: *Spica nardi vel nardus* (Digitalisat) (<https://daten.digital-e-sammlungen.de/0002/bsb00027846/images/index.html?id=00027846&groesser=&fip=193.174.98.30&no=&seite=424>). Kapitel 485: *Valeriana* (Digitalisat) (<https://daten.digital-e-sammlungen.de/0002/bsb00027846/images/index.html?id=00027846&groesser=&fip=193.174.98.30&no=&seite=462>)
43. Hieronymus Brunschwig. *Kleines Destillierbuch*, Straßburg 1500, Blatt 39r–v: *Denmarck, Denmarck wurzel* (Digitalisat) (<https://daten.digital-e-sammlungen.de/0003/bsb00031146/images/index.html?id=00031146&groesser=&fip=yztsewqxdydeyayaxseayaxdsydsdasxdydenxs&no=8&seite=117>). Blatt 81v-82r: *Nebten* (Digitalisat) (<https://daten.digital-e-sammlungen.de/0003/bsb00031146/images/index.html?id=00031146&groesser=&fip=yztsewqxdydeyayaxseayaxdsydsdasxdydenxs&no=25&seite=202>). Blatt 107r–v: *Spicanardi* (Digitalisat) (<https://daten.digital-e-sammlungen.de/0003/bsb00031146/images/index.html?id=00031146&groesser=&fip=yztsewqxdydeyayaxseayaxdsydsdasxdydenxs&no=27&seite=253>)
44. Brunschwig 1500, Blatt 81v: *Nebten. ... Denmarck heisset katzen wurtz / darumb das die katzen die wurtzel von denmarck gern essent vnd nit dz krut vmb d ougen willen. Wann ich bin zů würtzburgk gewesen / als man zalt .mcccclxvi. iar was eyn goldt schmidt genant Jerg ziechel was machen die ersten holen güldin ring den sahe ich brechen / ein gemeine schnider nodel vff ein abgebrochen ort ein gantzen löwen graben mit gantzem flyß iar vnd tag / das von im begeren was zeleren wo vonn sin gesicht so scharpff were. An dem letsten mich vnderricht die wurtzel von dem krut denmarck zů puluern vnnd deren allen tag vff eyner bonen groß gessen ...*
45. Brunschwig 1500, Blatt 107r: *... Spicanardi ist ein blüm oder gewechs in gestalt der langen sig wurtz von den latinischen herba victorialis genant / eins vast güten geschmackes von India bis gon Allekayr bracht von Allekair gon Alexandria / von Alexandria gon Venedig oder Genua die es vns dan liffen sint. vnd wo funden würt spica on zusatz / so werd allzit verstanden spica nardi. das bracht wurt von India / darumb dz es das aller edelst ist. Ein ander geschlecht spica ist das von den latinischen spica romana genant würt. vnd von den tütschen sant Marien magdalenen blümen / wachsend vnd funden würt zwüschen vngern österich nit wyt von der Styrmack etlicher massen anhangen mit dem geschmack der vor genanten spica nardi. darumb die alten gesetzt vnd zů gelassen habend an etlichen orten des selbigen zwei teil zů nemen für ein teil spica nardi. Das dritt geschlecht der spica von den latinischen saluinca / od spica celtica. vnd in tütscher zungen katzen leiterlin / ist ein krut lang an eyander hangend eyn grünen farb in gestalt des spica nardi / zů gleicher wyse eynem seyl gantz keynen geschmack haben ist. aber etliche Doctores disem gewechß nit anders sprechent dan saluinca / vnd spica celtica sy spica romana in dem gehellen sint der mererteil der alten Philosophen / das ich ouch also halten bin. gott weiß. Das beste ist spica nardi in india / dz man von alexandria bringen ist. Darnach spica Romana deren blümen in die loug gethon werden gebrant wie ich oben gemeldet hab. das dritt gantz nit douwet. ...*
46. Otto Brunfels. *Contrafayt Kreüterbüch*. Johann Schott, Straßburg 1532, S. 116: *Baldrian* (Digitalisat) (<https://daten.digital-e-sammlungen.de/0005/bsb00054201/images/index.html?id=00054201&seite=155&fip=193.174.98.30&nativeno=&groesser=100%25>)
47. Hieronymus Bock. *New Kreütter Büch*. Wendel Rihel, Straßburg 1539, Teil I, Kapitel 19: *Baldrian* (Digitalisat) ([https://reader.digital-e-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11069345\\_00051.html](https://reader.digital-e-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11069345_00051.html))
48. Leonhart Fuchs. *New Kreütterbuch ...* Michael Isingrin, Basel 1543, Kapitel 330: *Baldrian* (Digitalisat) (<https://daten.digital-e-sammlungen.de/0001/bsb00017437/images/index.html?id=00017437&groesser=&fip=qrssdaseayasdasfsdrxdydxsydqrsxdydsdas&no=5&seite=841>)

49. Pietro Andrea Mattioli. *Commentarii, in libros sex Pedacii Dioscoridis Anazarbei, de medica materia*. Übersetzung durch Georg Handsch, bearbeitet durch Joachim Camerarius den Jüngeren, Johan Feyerabend, Franckfurt am Mayn 1586, Blatt 6r–6v: *Indianischer Nardus* (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0009/bsb00091089/images/index.html?id=00091089&seite=31&fip=193.174.98.30&nativeno=&groesser=100%25>). Blatt 6v–7r: *Celtischer Nardus* (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0009/bsb00091089/images/index.html?id=00091089&groesser=&fip=193.174.98.30&no=&seite=32>). Blatt 7v: *Berg-Nardus* (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0009/bsb00091089/images/index.html?id=00091089&seite=34&fip=193.174.98.30&nativeno=&groesser=100%25>). Blatt 8r–8v: *Gemeiner Spicanard und Lavendel* (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlung.de/0009/bsb00091089/images/index.html?id=00091089&groesser=&fip=193.174.98.30&no=&seite=35>). Blatt 9v–10v: *Baldrian* (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0009/bsb00091089/images/index.html?id=00091089&groesser=&fip=193.174.98.30&no=&seite=38>)
50. Tabernaemontanus. *Neuw Kreuterbuch*. Nicolaus Basseus, Franckfurt am Mayn 1588, S. 562–569: *Theriackkraut und Baldrian* (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11057803\\_00628.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11057803_00628.html))
51. Nicolas Lémeray. *Dictionnaire universel des drogues simples*, Paris 1699, S. 524: *Nardus Celtica* *biusante*. [parisdescartes.fr](https://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medica/resultats/index.php?do=page&cote=20798&p=544) (<https://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medica/resultats/index.php?do=page&cote=20798&p=544>) (Digitalisat), S. 525: *Nardus Indica* (Digitalisat) (<https://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medica/resultats/index.php?do=page&cote=20798&p=545>), S. 797: *Valeriana* (Digitalisat) (<https://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medica/resultats/index.php?do=page&cote=20798&p=817>), S. 799: *Valerianella* (Digitalisat) (<https://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medica/resultats/index.php?do=page&cote=20798&p=819>). Übersetzung: *Vollständiges Materialien-Lexicon. Zu erst in Frantzösischer Sprache entworfen, nunmehr aber nach der dritten, um ein grosses vermehreten Edition [...] ins Hochteutsche übersetzt / Von Christoph Friedrich Richtern, [...] Leipzig: Johann Friedrich Braun, 1721, Sp. 773–774: NardusCeltica, Nardus Indica* (Digitalisat) (<http://www.zeno.org/Lemery-1721/K/lemery-1721-001-0774>); Sp. 1164–116: *Valeriana, Valerianella* (Digitalisat) (<http://www.zeno.org/Lemery-1721/K/lemery-1721-001-0774>)
52. Albrecht von Haller (Hrsg.): *Onomatologia medica completa oder Medicinisches Lexicon das alle Benennungen und Kunstwörter welche der Arzneywissenschaft und Apotekerkunst eigen sind deutlich und vollständig erkläret [...] Gaumische Handlung, Ulm/ Frankfurt am Main/ Leipzig 1755, Sp. 1058–1059: Nardus* (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10085789\\_00573.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10085789_00573.html)); Sp. 1128–1129: *Phu* (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10085789\\_00608.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10085789_00608.html))
53. William Cullen *A treatise of the materia medica*. Charles Elliot, Edinburgh 1789. Band II, S. 371–372: *Valeriana Sylvestris* (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10226635\\_00379.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10226635_00379.html)); Deutsch. Samuel Hahnemann. Schwickert, Leipzig 1790. Band II, S. 416–418: *Baldrian* (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11268286\\_00428.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11268286_00428.html))
54. Jean-Louis Alibert *Nouveaux éléments de thérapeutique et de matière médicale*. Crapart, Paris Band II 1804/05, S. 527–528: *Valériane* (Digitalisat) (<https://reader.digitale-sammlung.de/de/fs1/object/goToPage/bsb11174276.html?pageNo=537>)
55. August Friedrich Hecker's *practische Arzneimittellehre*. Revidiert und mit neuesten Entdeckungen bereichert von einem practischen Arzte. Camesius, Wien, Band II 1815, S. 62–70: *Baldrian* (Digitalisat) ([https://archive.org/stream/b29329838\\_0004#page/62/mode/2up](https://archive.org/stream/b29329838_0004#page/62/mode/2up))
56. Jonathan Pereira's *Handbuch der Heilmittellehre. Nach dem Standpunkte der deutschen Medicin bearbeitet von Rudolf Buchheim*. Leopold Voß, Leipzig Band II 1848, S. 434–437: *Valeriana officinalis* (Digitalisat) (<https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/goToPage/bsb10287961.html?pageNo=460>)

57. August Husemann, Theodor Husemann: *Die Pflanzenstoffe in chemischer, physiologischer, pharmakologischer und toxikologischer Hinsicht. Für Aerzte, Apotheker, Chemiker und Pharmakologen*. Springer, Berlin 1871, S. 948–957: *Valeriansäure, Baldriangerbsäuren* (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11010860\\_00964.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11010860_00964.html)), S. 1149: *Valarianöl* (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11010860\\_01165.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11010860_01165.html))
58. *Handbuch der gesamten Arzneimittellehre*. Springer, Berlin 2. Aufl. 1883, S. 949–953: (Digitalisat) (<https://archive.org/details/handbuchdergesam02huse/page/948/mode/2up>)

## Weblinks

 **Wiktionary: Echter Baldrian** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen

 **Commons: Echter Baldrian (*Valeriana officinalis*)** ([https://commons.wikimedia.org/wiki/Categor:y:Valeriana\\_officinalis?uselang=de](https://commons.wikimedia.org/wiki/Categor:y:Valeriana_officinalis?uselang=de)) – Sammlung von Bildern, Videos und Audiodateien

- *Valeriana officinalis* agg., Arznei-Baldrian (Artengruppe). (<https://www.floraweb.de/xsql/artenhome.xsql?suchnr=6177&>) FloraWeb.de
- *Valeriana officinalis* L. s. str., Arznei-Baldrian. (<https://www.floraweb.de/xsql/artenhome.xsql?suchnr=6178&>) FloraWeb.de
- Echter Baldrian ([https://www.ufz.de/biolflor/taxonomie/taxonomie.jsp?ID\\_Taxonomie=3516](https://www.ufz.de/biolflor/taxonomie/taxonomie.jsp?ID_Taxonomie=3516)). In: *BiolFlor*, der Datenbank biologisch-ökologischer Merkmale der Flora von Deutschland.
- *Steckbrief und Verbreitungskarte für Bayern* ([http://daten.bayernflora.de/de/info\\_pflanzen.php?taxnr=6178](http://daten.bayernflora.de/de/info_pflanzen.php?taxnr=6178)). In: *Botanischer Informationsknoten Bayerns* (<http://daten.bayernflora.de/de/index.php>).
- *Valerian* ( (<http://erowid.org/herbs/valerian>) *Valeriana officinalis*) (<http://erowid.org/herbs/valerian>). In: *Erowid*. (englisch)
- *Valeriana officinalis* L. (<https://www.infoflora.ch/de/flora/2148-.html>) In: *Info Flora*, dem nationalen Daten- und Informationszentrum der Schweizer Flora.
- Verbreitung auf der Nordhalbkugel (<http://linnaeus.nrm.se/flora/di/valeriana/valer/valeoffv.jpg>) aus: Eric Hultén, Magnus Fries: *Atlas of North European vascular plants*. 1986, ISBN 3-87429-263-0 bei *Den virtuella floran*. (<http://linnaeus.nrm.se/flora/di/valeriana/valer/valeoff.html>) (schwed.)
- Thomas Meyer: Arznei-Baldrian Datenblatt mit Bestimmungsschlüssel und Fotos bei *Flora-de: Flora von Deutschland* (alter Name der Webseite: *Blumen in Schwaben*). ([http://www.blumeninschwaben.de/Zweikeimblaettrige/Baldriangewaechse/officinalis\\_agg.htm#Echter](http://www.blumeninschwaben.de/Zweikeimblaettrige/Baldriangewaechse/officinalis_agg.htm#Echter))
- Der Baldrian als Heilpflanze. ([http://www.awl.ch/heilpflanzen/valeriana\\_officinalis/baldrian.htm](http://www.awl.ch/heilpflanzen/valeriana_officinalis/baldrian.htm))
- Der Baldrian als Giftpflanze bei *giftpflanzen.com*. ([http://www.giftpflanzen.com/valeriana\\_officinalis.html](http://www.giftpflanzen.com/valeriana_officinalis.html))
- Volker Faust: *Pflanzenheilmittel mit Wirkung auf das Seelenleben. Baldrian*. online (<http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/baldrian.htm>) (Umfassende Darstellung des gegenwärtigen Wissensstandes).
- Mehr Informationen und Experteninterview zur Heilpflanze Baldrian. (<http://www.heilpflanzen-online.com/heilpflanzen-a-z/baldrian.html>)



Dieser Artikel behandelt ein Gesundheitsthema. Er dient *nicht* der Selbstdiagnose und ersetzt *nicht* eine Diagnose durch einen Arzt. Bitte hierzu den [Hinweis zu Gesundheitsthemen](#) beachten!

---

**Diese Seite wurde zuletzt am 30. Januar 2022 um 23:49 Uhr bearbeitet.**

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden.

Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.