

Wirkung

Pfarrer Kneipp beschrieb die Wirkung des Baldrians so: „Alle Formen von nervösen Zuständen, ob im Krampf oder Schmerz, verlangen den Baldrian.“

Baldrian fördert also die Entspannung, macht nicht müde, hilft aber bei nervösen Einschlafstörungen, großer Erschöpfung, Überarbeitung und den oft damit verbundenen großen Anspannungen. Außerdem soll Baldrian die Augen stärken - vor allem bei älteren Menschen.

Anwendung in der Chinesischen Medizin

1. Nährt das Leberblut
2. Tonisiert das Herz Yin
3. Beruhigt den Geist
4. Tonisiert die Mitte
5. Senkt inneren Wind ab
6. Harmonisiert die Leber und die Gallenblase