

## Baldrian steht im Zentrum

Es ist wohl eine Binsenwahrheit, dass in der heutigen Zeit viel mehr Menschen an nervösen Beschwerden, Schlafstörungen und andern psychischen Problemen leiden, als dies zu früheren Zeiten der Fall war. Der normale Rhythmus von Arbeit, Ernährung, Ruhe und Schlaf ist nicht nur in den westlichen Industrienationen aus den Fugen geraten!

Trotzdem sind nervöse Beschwerden und Schlafstörungen keine «Erfindung» des Industriezeitalters! Schon die Ärzte des Römischen Reiches und des antiken Griechenlands kannten Rezepte gegen Nervosität und zur Verbesserung des Schlafrhythmus und verschrieben ihren Patienten Baldrian. Und ich kann mir sehr gut vorstellen, dass schon unsere Vorfahren, die noch in Höhlen lebten, manchmal von Unruhe oder auch Angst geplagt wurden. Schliesslich war das damalige Leben noch viel mehr vom täglichen Kampf ums Überleben geprägt. Die Menschheit musste aber nicht auf die Entwicklung der (heute kaum mehr verwendeten) Barbiturate oder der Benzodiazepine warten, um wirksame Strategien gegen Nervosität und andere psychische Störungen zu haben. Die Natur stellt eine ganze Palette von Arzneipflanzen zur Verfügung, die entgegen der leider immer noch weit verbreiteten Meinung nicht nur bei ganz leichter Nervosität und Schlafstörungen wirksam sind!



Und Baldrian scheint der Eckpfeiler der phytotherapeutischen Behandlung solcher Beschwerden zu sein! Es gibt verschiedene wirksame Mono-Präparate auf Baldrianbasis. Und auch in Kombinationspräparaten ist eigentlich immer auch ein Baldrian-Extrakt vorhanden, sei es zusammen mit Melisse, mit Hopfen, Passionsblume oder mit andern Pflanzenextrakten, die eine sedative Wirkung entfalten.

Ausserdem wird phytotherapeutische Forschung immer wieder belohnt: Die Wirksamkeit von (pyrrolizidinfreier) Pestwurz wurde erst vor einigen Jahren entdeckt! Daraus wurde ein pflanzliches Arzneimittel entwickelt, das sogar bei somatoformen Störungen wirksam ist, für welche die Medizin meistens starke Psychopharmaka einsetzt.

Diese Phytolinie stellt einige Studien vor, die belegen, dass die Natur vorgesorgt hat. Die Menschheit muss das Potenzial nur nutzen!

**Dr. Christoph Bachmann**