



Beratung nach TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN

DR. DORIS LANGENBERGER

BALDRIAN

Lateinischer Name	Valeriana officinalis
Verwendete Pflanzenteile	• Wurzel
Tagesdosis	3-6g
Verwendung in der westlichen Naturheilkunde	Verwendung in der TCM
	Thermik: Warm Geschmack: Süß. Bitter, Scharf Organkreise: Herz, Leber
Eigenschaften	Eigenschaften
<ul style="list-style-type: none"> • Beruhigend • Krampflösend 	<ul style="list-style-type: none"> • Trocknend • Erwärmend • Auflösend • Beruhigend • Besänftigt inneren Wind
Symptome	Symptome
<ul style="list-style-type: none"> • Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen • nervös bedingte Herzbeschwerden (soweit deren Diagnose gesichert ist) und • krampfartige Beschwerden im Magen-Darmbereich. • Auch als Badezusatz oder Zusatz in Massageölen oder Duftlampen wirkt Baldrian beruhigend. Achtung als Katzenbesitzer: Der Geruch/Genuss von Baldrian kann bei Katzen 	<p>Tonisiert das Herz -Qi, -Yang und -Yin und bewegt das Herz Blut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palpitationen • Erregungszustände und/oder innere Unruhe • Ängstlichkeit • Traurigkeit, leicht depressive Verstimmung • Einschlafstörungen, v.a. quälender Gedanken wegen <p>Bewegt das Leber Qi und löst Leber Stagnationen</p>

eine massive Verhaltensirritation hervorrufen!

- Migräne
- Starke Menstruationskrämpfe oder -schmerzen
- Muskelverspannungen v.a. im Bereich Nacken und Schulter (Massageöl mit Baldrian!)
- Probleme mit den Augen beispielsweise Augenlidzittern
- Rheuma-Schübe
- Arthritis
- Neuralgien

Mildert Beschwerden im Bereich Magen/Milz

(,Holz attackiert Erde')

- Magenbeschwerden verursacht durch Nervosität und Unruhe wie beispielsweise Magenkrämpfe vor, während oder nach stressigen, belastenden Situationen

Lungen-Symptome, die durch eine Leber Fülle entstehen wie beispielsweise akute Husten'anfälle' mit Schleim (bitte immer von einem TCM Therapeuten abklären lassen!)

GEMEINSAMKEITEN

Die in der westlichen Heilkräuterliteratur am häufigsten genannten Symptome sind Erkrankungen der Organe Lunge: Respirationswege, Leber (Verdauungsbeschwerden: hier reicht das Einsatzgebiet von Magen-Darm-Beschwerden bis zur Gallenfunktionsschwäche) und weibliche Geschlechtsorgane. Da der Andorn (in der westlichen Kräuterheilkunde) eine stark entschleimende Wirkung besitzt, ist es vor allem dann indiziert, wenn es sich um eine Verschleimungen der genannten Organe handelt. Der Andorn stärkt auch Abwehrkräfte bzw. das Immunsystem. Auch ein schwacher Kreislauf wird vom Andorn stabilisiert. Äußerlich kann man Ekzeme, Geschwüre und andere Wunden lindern. In der TCM wird der Andorn ebenso für Erkrankungen der Lunge, Leber und weiblichen Geschlechtsorgane angewandt. Auch die Wirkeigenschaften im Bereich des Magen/Darmtrakts sind ident. Eine äußerliche Anwendung wird in der TCM nicht erwähnt.