

Valeriana officinalis



Ähnlich wie Lavendel oder Mohn, hat Baldrian Verwendung in der Küche, der Kosmetik und der Heilkunde. In der Pflanzenheilkunde wird besonders das getrocknete Gewächs genutzt.

Systematik:

Ordnung: Kardenartige

Familie: Geissblattgewächse

Unterfamilie: Baldriangewächse

Gattung: Baldriane

Art: Echter Baldrian

Baldrian hilft bei Schlafstörungen, Herzbeschwerden oder Magenverstimmungen.
