

# Valeriana officinalis L.

- Deutscher Name: Arznei-Baldrian, Echter Baldrian, Großer Baldrian  
Ordnung: Dipsacales  
Familie: Valerianaceae  
Referenz: Jäger E. J. 2016. *Rothmaler Exkursionsflora von Deutschland*, Grundband, 21. Aufl. – Springer, Berlin, 930 pp.  
Indikation: Sedativum (sedativ, schlaffördernd, anxiolytisch)  
Referenz: Hänsel, R., Sticher, O. (2007): *Pharmakognosie, Phytopharmazie*. 8. Aufl. – Springer Medizin Verlag, Heidelberg, 1570 pp.  
Verbreitung: mäßige bis starke Verbreitung in Ost- und Süddeutschland, geringe bis sehr geringe Verbreitung in Westdeutschland  
Rote Liste Dtl.: ungefährdet  
Rote Liste SH: ungefährdet  
Herkunft Samen: Altbestand  
→ [Wikipedia](#)

