

V wie Valerianaceae – die Baldriangewächse

Die Baldriangewächse sind eine relativ kleine Familie mit Stauden und Kräutern der Nordhemisphäre. In den Anden Südamerikas gedeihen auch einige kleine Gattungen mit Halbsträuchern. Die Familie mit gegenständigen Blättern und asymmetrischen, fünfteiligen Blüten von vorherrschender rosalila Farbe wird durch die grosse Gattung Baldrian (*Valeriana*) dominiert, die auch gärtnerisch und medizinisch einiges zu bieten hat.

Text und Bilder: **Peter Steiger**,
dipl. Ing. Landschaftsarchitekt, Rodersdorf

Die Baldriangewächse umfassen in dreizehn Gattungen rund vierhundert Stauden und Kräuter der Nordhemisphäre sowie wenige Halbsträucher der südamerikanischen Anden. Die Blätter sind stets gegenständig, oft fiederteilig, die Blüten erscheinen meist in vielblütigen Trugdolden. Stets sind fünf asymmetrisch angeordnete Kronblätter vorhanden; die üblicherweise vier Staubblätter können zu drei oder einem reduziert sein. Besonders bei der Spornblume, *Centranthus*, und der kalifornischen Gattung *Plectritis* sind auffällige, nektarhaltige Sporne ausgebildet. Die überwiegende Blütenfarbe in der ganzen Familie ist ein zartes Rosalila mit allen Übergängen zu Weiss. Spornblume und Algeriersalat, *Fedia*, zeigen auch ein kräftiges Karminrot, der ostasiatische Goldbaldrian, *Patrinia*, ein leuchtendes



Der Japanische Goldbaldrian, *Patrinia triloba*, besticht durch späte Blüte und leuchtende Herbstfärbung.



Der Echte Baldrian, *Valeriana officinalis*, ist eine gleichermassen wichtige Gartenstaude und Heilpflanze.

Gelb. In der Gattung *Valeriana* blühen wenige Arten auch braun, braunrot oder gelb. Bei der mediterranen Gattung Nüsslisalat, *Valerianella*, können die Blüten auch hellblau gefärbt sein. Die Früchte sind überwiegend als Flugfrüchte mit Fallschirmen ausgerüstet und zeigen damit auch die verwandtschaftliche Nähe zu den Körbchenblütlern, *Asteraceae*. Bei den mediterran verbreiteten Gattungen *Centranthus* und *Fedia* fällt die Ausbildung unterschiedlich geformter Früchte an einer einzigen Pflanze auf, offensichtlich ein Versuch, die Transportmöglichkeiten zu

diversifizieren und damit die Verbreitungschancen zu erhöhen.

Duftende Blütenstaude oder stinkendes Heilkraut?

Der allbekannte Baldrian, *Valeriana*, bildet mit zweihundert Arten die grösste Gattung innerhalb der Familie. Ob der Ursprung des Namens vom lateinischen *valere* (wohlergehen), von einer altgermanischen «Wurzel des Nordens», vom Lichtgott Baldr, dem einzigen Sohn der germanischen Göttermutter Frigg, oder von Teufelswurzel abstammt, bleibt im Dunkel der Geschichte verborgen, wirft

aber ein deutliches Licht auf die mannigfaltige Heilkraft des Baldrians. Der Baldrian ist auf der ganzen Nordhalbkugel als bewährtes Volksheilmittel seit langer Zeit in Gebrauch. Es wehrt Hexen wie Teufel ab, bannt fast alles Böse und wirkt gegen viele Krankheiten, namentlich psychisch bedingte. So gilt Baldrian bis heute als bewährtes Heilmittel bei nervöser Erschöpfung, Herz- und Magenbeschwerden und Kopfweh. Heute steht wohl die beruhigende Wirkung bei Schlaflosigkeit im Zentrum des Interesses. Verantwortlich für die Heilwirkungen sind ätherische Öle, Alkaloide und die muskelentspannende Valerensäure. Baldrian macht nicht müde, sondern sorgt über Muskelentspannung für eine schlaffördernde Wirkung. Da kaum Nebenwirkungen bekannt sind, erfreuen sich Baldrianpräparate einer ungebrochenen Gunst. Während in Europa vorwiegend der Echte Baldrian, *Valeriana officinalis*, medizinisch genutzt wird, sind es in Asien und Nordamerika verwandte Arten wie beispielsweise *Valeriana phu*. Stets sind es die getrockneten Wurzeln, welche die höchsten Gehalte an wirksamen Substanzen enthalten. Während der frische Pflanzensaft geruchlos ist und frische Baldrianwurzeln nur schwach riechen, entwickelt die getrocknete Wurzel einen charakteristischen, intensiv süßmuffigen Geruch, der interessanterweise auch beim herbstlichen Laubfall im Wald und Staudengarten deutlich wahrnehmbar ist. Da dieser unverwechselbare Geruch bei allen Baldrianarten verbreitet ist, ist anzunehmen, dass diese auch heilende Substanzen enthalten. Der eher zweifelhafte Ruf des Baldrianparfüms löst dagegen bei Katzen wahre Begeisterungstürme aus. Deswegen werden gegenwärtig zur Erforschung der kaum bekannten Wildkatze im Jura mit Baldriantinktur getränkte Holzpfosten verwendet, um die scheuen Tiere in abgelegenen Wäldern zu einem Fototermin anlocken zu können.

Baldrian für den Staudengarten

Bekannteste Gartenstaude ist wiederum der bis anderthalb Meter hohe, straff aufrecht wachsende Echte Baldrian, *Valeriana officinalis*. In der Natur auf feuchte Standorte beschränkt, ist er auf tonreichen Gartenböden eine robuste und pflegeleichte Staude, die sowohl durch die zartrosa Blüten als auch durch die lange haltenden, standfesten Fruchtdolden und das filigran gefiederte Laub besticht. Heute werden mindestens sechs Kleinarten von *V. officinalis*

unterschieden, deren Unterscheidung gärtnerisch aber keine Bedeutung hat. Von ähnlicher Gestalt, aber mit grossen rundlichen oder herzförmigen Blättern ebenfalls als attraktive, hochwüchsige Schattenstauden verwendbar sind der Knoblauchraukenblättrige Baldrian, *V. alliariifolia*, aus dem Kaukasus, der westasiatische Baldrian, *V. phu*, und der in den Pyrenäen endemische Pyrenäenbaldrian, *V. pyrenaica*.

Mittelhohe Schattenstauden von dreissig bis vierzig Zentimeter Höhe



Valeriana elongata überrascht mit seiner Blütenfarbe.



Der ostalpine Zwergbaldrian mit süßem Blütenduft.

sind die beiden an schattigen Kalkfelsen und Schutthängen der Alpen und des Juras beheimateten Arten Berg- und Dreiblatt-Baldrian, *V. montana* und *V.*

tripteris. Beide tragen auch in tiefsten Schattenlagen reichen, rosaweissen Blütenflor und wirken durch ihr frischgrünes, grundständiges Laub in steinigen Schattenpartien und zusammen mit Felsfarnen in Trockenmauerfugen ausgesprochen attraktiv. Unterscheidbar sind die beiden verwandten Arten nur durch die ein- beziehungsweise dreiblättrigen Stängelblätter. Ähnlich verwendbar sind der osteuropäische Knollenbaldrian, *V. tuberosa*, oder der Arizona-Baldrian, *V. arizonica*, aus dem



Centranthus angustifolius an einem Wildstandort im Piemont.



Valeriana celtica ist eine der seltensten Alpenpflanzen.

amerikanischen Mittelwesten. Der noch zierlichere, einheimische Sumpfbaldrian, *V. dioica*, zielt sonnige Gewässerränder und Feuchtstellen.

Viel weniger bekannt ist die Verwendung von Baldrian als prächtige Zwergstauden für den Steingarten. In erster Linie stehen zwei niedrige Polsterstauden mit zierlichem, bodendeckendem Blattwerk und einer wahren Fülle von süssduftenden, rosalila Blütenbällchen für



Eine legendäre Heilpflanze: *Nardostachys jatamansi* in Bhutan auf 4400 m.

tamansi, die als einzige Art ihrer Gattung in Urwiesen des Himalajas über 4000 m Höhe gedeiht. Die heilenden Eigenschaften ihrer ätherischen Öle geniessen seit Jahrtausenden einen noch besseren Ruf als der Baldrian. Immerhin wird die Narde auch im neuen Testa-



Der Dreiblatt-Baldrian ziert Trockenmauern im tiefsten Schatten.

sablühend zeigt sich die Schmalblättrige Spornblume, *C. angustifolius*, die als spezialisierter Pionierbesiedler rutschender Kalkschutthalden auch wenige Stellen des Schweizer Juras erreicht.

Kaum Zierwert haben dagegen die einjährigen und nur schwer unter-



Der Nüsslissalat bildet eine artenreiche Gattung im Mittelmeerraum.

trockenheisse Kalksteinfugen zur Verfügung. Der ostalpine Zwergbaldrian, *V. supina*, erreicht die Schweiz an wenigen Stellen in Graubünden, während der südwestalpine Weidenbaldrian, *V. salianca*, mit zehn Zentimeter hohen Blütenstängeln wenige Fundorte im Wallis besiedelt. Schneeweisse Blüten trägt der südostalpine Felsenbaldrian, *V. saxatilis*, der an wenigen Kalkfelsfugen der Ostschweiz und der Denti della Vecchia ob Lugano anzutreffen ist. Eine ungewohnt braune Blütenfarbe offeriert uns der in den Dolomiten beheimatete Braune Baldrian, *V. elongata*. Eine einzige alpine Zwergart ist auf saures Silikatgestein beschränkt und verweigert sich der Gartenkultur fast gänzlich: der Echte Speik, *V. celtica*. Er trägt braunpurpurne Blüten, ist stark aromatisch und gedeiht als grosse Seltenheit zwischen Mont Cenis und Simplon. Etwas häufiger ist in den Kärntner Alpen der Norische Speik, *V. celtica ssp. Norica*, mit gelbbraunen Blüten anzutreffen. Diese Art wird wegen ihrem hohen Aromagehalt kontrolliert gesammelt und für eine Kosmetiklinie verarbeitet.

Damit nähern wir uns auch der legendären Echten Narde, *Nardostachys ja-*

ment erwähnt, wo Jesus damit gesalbt wird. In vielen Gegenden des Himalajas ist die Narde deswegen verschwunden oder selten geworden. Umso grösser war meine Freude, der Echten Narde diesen Sommer in abgelegenen Bergtälern Bhutans mehrfach in Blüte begegnen zu dürfen.

Goldene Blüte und roter Sporn

Über hohen Gartenwert verfügt der ostasiatische Goldbaldrian, *Patrinia*, mit rund zwanzig Arten durch seine leuchtend gelbe, sehr späte Blüte und durch das gelbe oder orange Herbstlaub. Am ehesten angeboten wird der mittelhohen Japanische Goldbaldrian, *Patrinia triloba*, seltener die hochwüchsige *P. scabiosifolia*. Durch ihre reinweisse Blüte abweichend zeigt sich *P. villosa*.

Viel bekannter ist bei uns die mit zwei Arten in mediterranen Gebirgen beheimatete Spornblume *Centranthus*. Durch ihre leuchtend karminroten Blüten und die in sonnitrockenen Lagen fast überbordende Frohwüchsigkeit zeichnet sich die allbekannte Rote Spornblume, *Centranthus ruber*, aus. Besonders oft verwendet werden die Sorten 'Coccineus' und 'Albus'. In allen Teilen feiner und ro-

scheidbaren, achtzig, überwiegend mediterran verbreiteten Arten des Feldsalates (Nüsslissalat), *Valeriana*. Umso höher gewichtet wird der gastronomische Wert des am häufigsten angebauten Gewöhnlichen Feldsalates, *Valeriana locusta*. Attraktive karminrosa Blüten und essbare Blätter vereint der Algeriersalat, *Fedia cornucopiae*, aus Nordafrika und dem Mittelmeerraum. Dessen Früchte können an einer einzigen Pflanze höchst unterschiedlich ausgestaltet sein und zeigen Anpassungen an Luft-, Wasser-, Ameisen oder Felltransport. Sechs weitere, in der Gartenkultur völlig unbekannt Gattungen der Baldriangewächse kommen nur in den südamerikanischen Anden vor und weichen in ihrem Aussehen teilweise stark von den übrigen Valerianaceen ab, insbesondere mehrere Halbsträucher und die hochalpinen Polsterstauden von *Aretiastrum* mit dachziegligen Schuppenblättern.

Die Familie der Baldriangewächse besticht nicht durch ein Feuerwerk spektakulärer Formen und Farben, sondern durch den verhaltenen Charme vieler, oft wenig bekannter, aber nicht minder wertvoller Gartenstauden.