

### Baldrianwurzel



Valerianae radix

#### **Anwendungsgebiet**

Nervöse Erregungszustände; Einschlafstörungen; nervös bedingte, krampfartige Schmerzen im Magen

#### **Dosierungsanleitung und Art der Anwendung**

Ein Teelöffel Baldrianwurzel (3 - 5g) wird mit heißem Wasser (ca. 150ml) übergossen und nach 10 - 15 Minuten abgeseiht.

#### **Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Bemerkungen**

Besonders bei hellhäutigen Personen kann gelegentlich eine Lichtüberempfindlichkeit auftreten (Johanniskraut).

Tee bei Nervosität und Schlafstörungen:

Baldrianwurzel 20g

Johanniskraut 20g

Melissenblätter 10g

2 - 3 Teelöffel mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, 12 Stunden unter gelegentlichem Umrühren ausziehen.