

## Kräuter und ihre Kräfte

### Goldrute

#### **Solidago virgaurea**



*Familie: Korbblütengewächse*

#### **„Das letzte heilkräftige Pflanzengold des Sommers“**

In trockenen Wiesen und Matten, lockerem Gebüsch und lichten Wäldern treffen wir die goldgelb leuchtende Goldrute, im Gebirge bis auf 2500m. Nicht zu verwechseln mit der Kanadischen-Goldrute, ein unwirksamer Neophyt – und Vorsicht mit dem Fuchs-Kreuzkraut, eine ähnlich aussehende Pflanze, die aber giftig ist. Goldrute blüht erst in der zweiten Hälfte des Sommers, erfreut uns mit ihren leuchtenden Blütensternen und gibt zahlreichen Insekten Nektar und Schutz.

Den Heilkundigen der Antike war die Goldrute nicht bekannt, erst im Mittelalter wurde eine wundheilfördernde Wirkung der Goldrute erkannt. Den wahren Wert dieser Heilpflanze hat aber erst der Arzt Rademacher im 19. Jahrhundert bekannt gemacht mit den Worten: „Goldrute ist ein ausgezeichnetes Nierenmittel, es bringt die Nieren wieder zum Normalstand zurück“ Martin Luther soll die Pflanze hoch geschätzt und für zahlreiche Gebrästen verwendet haben.

Die moderne Heilpflanzenkunde schätzt die Goldrute als eines der besten Nierenmittel, sanft aber effizient wirkend. Blüten, Blätter und Stängel der Goldrute enthalten Aetherisches Öl, Flavonoide, Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Chlorogensäure, Hydroxymis-

säure und Nicotifloin. Wissenschaftliche Studien belegen dass Goldrute harntreibend, krampflösend, entgiftend, entzündungshemmend und wundheilfördernd wirken kann. Durchspültherapien mit Goldrute können der Bildung von Harnsteinen vorbeugen.

Goldrute kann idealerweise als Tee oder in Form der Frischpflanzentinktur verwendet werden wenn sich im Körper Wasser angesammelt hat, unterstützend bei entzündlichen Prozessen der ableitenden Harnwege, bei Harnfluss-Störungen, bei Stoffwechselerkrankungen mit geringer Ausscheidung und zur Entgiftung bei Rheuma, Gicht und Hautkrankheiten.

Gemäss „CERES – das Wesen der Pflanze“ ist die Goldrute das spezifischste Nierenfunktionsmittel das auch in Zusammenhang steht mit dem Fluss der Gefühle. Solidago wird verwendet wenn der harmonische Fluss der Gefühle versiegt, Enttäuschungen und Frustration Beziehungen blockieren und die Nieren unter dieser psychischen Belastung leiden. Goldrute fördert den normalen Fluss der Körpersäfte sowie auch den harmonischen Fluss der Gefühle.

Goldrute kann selber gesammelt und getrocknet werden. Sie wird kurz vor dem Aufblühen handbreit über dem Boden abgeschnitten und an einem schattigen, luftigen Ort getrocknet.

Peter Brechbühl, Dipl. Drogist HF  
sigriswil@pedro-drogerie.ch  
www.pedro-drogerie.ch