

Wildkräuter

Das Kraut tut gut

Die Goldrute



Quelle: Andreas Stix / www.pixelio.de

Goldrutentee

Zutaten:

1 Teelöffel (3-5 g) getrocknetes Goldrutenkraut, siedendes Wasser.

Man übergießt das Kraut mit siedendem Wasser und lässt den Absud 15 Minuten ziehen.

Der Tee eignet sich auch für die äußerliche Anwendung in Form von **Kompressen** zur Unterstützung der Wundheilung. Dazu wird ein Baumwolltuch mit dem abgekühlten Tee getränkt und auf die betroffenen Hautstellen aufgelegt.

Kaltauszug von Goldruten

Zutaten:

Frische Blüten und Blätter der Goldrute.

Drei Teelöffel (ca. 10g) des Krautes mit 400 ml kalten Wassers ansetzen und 8 Stunden ziehen lassen.

Goldrutentinktur

Zutaten:

50 g Goldrute (Blätter und Blüten)
1 Liter Korn oder Obstler.

Die Blüten und Blätter der Goldrute werden in ein Schraubdeckelglas oder Einmachglas gefüllt und mit dem Alkohol übergossen. Diesen Ansatz lässt man 2-6 Wochen an einem warmen Ort ziehen. Dann wird es abgefiltert und in eine dunkle Flasche gefüllt.

Die Tinktur hält sich an einem kühlen Ort mindestens ein Jahr.



Salbe aus Goldrutenkraut

Zutaten:

10 g Goldrutenkraut
60 g Pflanzenfett (Kokos- oder Palmfett)
10 g Pflanzenöl.

Das Pflanzenfett und das Öl gibt man zusammen mit dem Kraut in einen kleinen Topf lässt es schmelzen. Wenn das Fett vollständig geschmolzen ist, lässt man die Mischung eine halbe Stunde auf kleinem Feuer sanft köcheln. Danach lässt man den Ansatz über Nacht ziehen und erhitzt am nächsten Tag noch einmal. Die heiße Lösung wird in einen Tiegel durch ein Filterpapier (dafür eignet sich ein Teefilter) oder ein Sieb abfiltriert und dort abkühlen gelassen.



Quelle: Ibfisch / www.pixelio.de

Goldrutenwein

Zutaten:

1 Liter Weißwein
Goldrutenkraut und -blüten

Das Kraut der Goldrute klein zupfen oder hacken und ein Einmachglas oder Schraubdeckelglas zur Hälfte damit füllen. Mit dem Weißwein auffüllen und an einem dunklen nicht zu kühlen Ort 2-3 Wochen ziehen lassen. Abfiltern und täglich ein Likörglas voll trinken.

Autor: Marie-Luise Stettler
www.lebensharmonie.ch

Wildkräuter
Die Goldrute
 (Solidago virgaurea)

Die Goldrute ist eine typische Pflanze des Sommers. Wer kennt sie nicht, die gelbblühende Pflanze, die zuhauf auf Schuttplätzen und an Bahndämmen wächst und im Spätsommer ihre leuchtende Farbe verbreitet? Bei dieser Pflanze handelt es sich jedoch meist um die aus Kanada als Zierpflanze eingeschleppte Form, die es fast geschafft hat, die Europäische Goldrute zu verdrängen. Es besteht jedoch Hoffnung, denn sie scheint wieder Fuss zu fassen, die europäische. Selbst in meinem Garten hat sie sich wieder angesiedelt.

Die Goldrute ist eine der besten Pflanzen bei Problemen mit den Nieren. Es gibt Heilkundige, die bezeichnen die Goldrute als die Konstitutionspflanze für die Nieren. Dies hat höchstwahrscheinlich seinen Ursprung darin, dass sie eine entzündungshemmende Wirkung im urogenitalen Bereich zeigt und in der Lage ist, das Nierengewebe zu heilen. Darüber hinaus wird ihr eine antimykotische Wirkung nachgesagt, wodurch sie gut eingesetzt werden kann gegen Candida.

Johann Künzle schreibt: „Zerquetscht und äußerlich aufgelegt, heilt sie rasch Schnitt-, Stich- und Bisswunden.“ Er empfiehlt die Goldrute als Gurgelwasser bei Halsleiden, Mundfäule und bei losen Zähnen.

Schon im 13. Jahrhundert wurde die Pflanze in der Volksheilkunde verwendet, vor allem gegen Gicht, Rheuma und bei Prostataerkrankungen. Die Pflanze wurde früher auch überwiegend zur Wundheilung verwendet, worauf sich die volkstümliche Bezeichnung *Heidnisch Wundkraut* bezieht.

Der Versuch, der heidnischen Pflanze einen christlichen Namen zu geben, misslang. Die Bezeichnung *St. Peters-Flabkraut* konnte sich nicht nachhaltig durchsetzen.

Die Bezeichnung *Unsegenkraut* lässt darauf schliessen, dass die Goldrute gegen Hexenzauber eingesetzt wurde. Sie galt als Abwehrpflanze gegen Hexen und den bösen Blick.

Wer eine natürliche und giftfreie Art zum Stoffe-Färben verwenden will, bediene sich des Goldrutenkrautes kurz vor der Blüte im Juli/August. Je nach der Konzentration des Ansatzes erhält man goldgelbe bis braunrote Färbungen.

Bei den Germanen stand die Goldrute in hohem Ansehen. Sie wurde vor kriegerischen Auseinandersetzungen vorsorglich gesammelt. Es wurde auf offene Wunden aufgelegt. Es war bekannt, dass die Pflanze äußerlich wie innerlich zur Wundheilung beiträgt.

Im 19. Jahrhundert wurde die Heilkraft auf die Nieren von dem Arzt **Johann G. Rademacher** beschrieben. Er schrieb: „Dieses Kraut ist ein ausgezeichnetes Nierenmittel, es bringt die erkrankten Nieren in den Normalzustand zurück.“

Ich habe die wassertreibende Wirkung schon mehrmals selbst bestätigen können. So habe ich Menschen in meiner Umgebung, die entwässernde



Quelle: wikipedia.org

Medikamente genommen haben und unter den Nebenwirkungen litten, geraten, ergänzend Goldrutentee zu trinken, worauf sie mir berichteten, dass die „Pölscherchen“ an den Füßen und Händen innerhalb kürzester Zeit verschwunden waren. Selbst jetzt, beim Schreiben, musste ich schon mehrmals Wasser lassen. Also allein schon die Verbindung mit der Goldrute genügt bei mir, um die Wirkung zu erzielen.

In der Wirkungsweise geht man heute davon aus, dass sich die Goldruten sehr ähnlich sind. So wird bei einer länger andauernden Teekur sogar empfohlen, wöchentlich abzuwechseln,



also 1 Woche Kanadische Goldrute, 1 Woche Europäische Goldrute, 1 Woche Riesengoldrute.

Die Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Saponine, Flavonoide, Gerbstoffe und Pflanzensäuren.

Die botanische Bezeichnung *Solidago* leitet sich von lateinisch *solidum* und *agere* ab, was gesund machen, festigen bedeutet. Der Arname *virg aurea* bedeutet Goldrute.



Quelle: wikipedia.org

Wie bereits erwähnt, ist in unseren Breiten inzwischen die Kanadische Goldrute (*Solidago canadensis*) stärker verbreitet als die Europäische- oder Echte Goldrute. Bei der Kanadischen Goldrute handelt es sich um einen Neophyten. Ihre ursprüngliche Heimat ist Nordamerika und sie wurde als Zierpflanze nach Europa gebracht. Da sie an ihrem neuen Standort keine oder wenig Konkurrenten besass, konnte sie sich schnell ausbreiten und hat zum Teil die europäische Form stark verdrängt. Dieser Tatsache liegt zugrunde, dass die Kanadische Goldrute als invasiver Neophyt gilt und zum Teil sogar bekämpft wird.

Auch die Riesengoldrute (*Solidago gigantea*) hat ihre Heimat in Nordamerika und gilt in unseren Breiten als Neophyt. Sie unterscheidet sich äusserlich sehr geringfügig von der Kanadischen Goldrute und oft ist die Riesengoldrute sogar kleiner im Wuchs als die Kanadische Goldrute.

Die kanadische Goldrute war auch schon in ihrer Heimat als Heilpflanze bekannt. So wurde sie von den Indianern zur Wundheilung und Ausleitung des Giftes bei Schlangenbissen verwendet und sie hat gute Dienste bei Halsschmerzen geleistet.

Den Goldruten wird nachgesagt, ein Allergiepotezial zu besitzen und Heuschnupfen auszulösen. Die Pollen sind allerdings zu schwer und zu klebrig, als dass sie vom Wind verteilt werden können. Die hauptsächliche Verteilung der Blütenpollen wird von Vögeln und Insekten übernommen.

Goldruten gehören zu den Korbblütlern und gelten als Ruderalpflanzen, d.h. sie wachsen auf Flächen, die zuvor von Menschen genutzt wurden und nun brach liegen. Der Wurzelstock ist schief und knotig.

Die Europäische Goldrute unterscheidet sich deutlich im Aussehen von ihren amerikanischen Schwestern. Die amerikanischen Arten besitzen oben verzweigte Stängel, an denen einseitig die kleinen Blütenkörbchen in dichter Anordnung sitzen, während bei der europäischen Art die Blütenköpfchen rund um den verzweigten oberen Teil des Stängels sitzen und grösser sind. Die Riesengoldrute ist nur im oberen Bereich etwas behaart, während die Kanadische Goldrute am ganzen Stängel leicht behaart ist. Auch die Blätter am Stängel unterscheiden sich. Sie sind zwar alle lanzettlich bis eiförmig und am vorderen Blattrand gezähnt, aber die europäische Art besitzt grössere Blätter.



Gesammelt werden das Kraut und die Blüten zu Beginn der Blütezeit der Pflanze zwischen Juli und Oktober.

Für die Astrologen:

Die Goldrute ist mehreren Planeten zugeordnet.

- **Sonne**, aufgrund der gelben Blütenfarbe, die weit hin leuchtet.
- **Merkur**, wegen der schmalen Blattform und der Blütenfarbe.
- **Venus**, wegen der Affinität zu den Nieren

Die **Signatur** der Goldrute ist, aufgrund der gelben Blütenfarbe, die des Urins und lässt wiederum auf die Harnorgane schliessen.

Die Göttin der Goldruten ist Venus, die auch als Herrscherin der Harnorgane und Nieren gilt.

Das Wesen der Pflanze ist: Beziehungsfähigkeit, Liebe, Verbindung.



Autor: Marie-Luise Stettler
www.lebensharmonie.ch