

## Die Heilwirkung der Echten Goldrute (*Solidago virgaurea*)



Echte Goldrute (*Solidago virgaurea*)

Trockene Waldwiesen, lichte Wälder oder Kahlschläge sind die bevorzugte Heimat der Goldrute. Sie gedeiht sowohl auf kalkreichen als auch auf sauren Böden in fast ganz Europa bis hin nach Nordafrika. Goldrute ist eine mehrjährige Pflanze, die Jahr für Jahr an der gleichen Stelle wieder wächst.

Es gibt verschiedene Arten der Goldrute. Eine davon ist die Echte Goldrute. Sie gehört zu der Familie der Korbblütler.

Die echte Goldrute ist ein ausdauerndes 20-30cm hoch Kraut, das manchmal sogar bis 1m hoch wächst. Sie hat einen aufrechten, nach oben hin verzweigten Stängel. Die Laubblätter sind glatt oder behaart und oft an den Rändern gesägt. Die gelben Blüten sitzen in zusammengesetzten Trauben. Die Pflanze erscheint in vielen verschiedenen Formen.

Im letzten Jahrhundert wurden einige weitere Arten aus Nordamerika eingeschleppt. Die hohe Goldrute *Solidago gigantea* wird bis zu 1,5m hoch. Noch höher kann die kanadische Goldrute werden, *Solidago canadensis*. Es gibt von ihr Exemplare die bis zu 2m hoch werden. Die größte Heilkraft besitzt jedoch die Echte Goldrute (*Solidago virgaurea*).



kanadische Goldrute  
(*Solidago canadensis*)

Sie ist im Handel kaum noch erhältlich. Wer einen Garten besitzt und an der Nierenwirkung dieser Pflanze interessiert ist, sollte diese Pflanze im Garten kultivieren.

Bereits die alten Germanen verwendeten die Goldrute als Heilkraut bei Wunden. Im Mittelalter verwendete man die Goldrute als Mittel bei Blasen- und Nierenleiden

Die erste nachweisliche Verwendung der Droge als Urologikum geht allerdings erst auf den in Frankreich, Italien und Spanien tätigen Arzt Arnold von Villanova (etwa 1240-1311) zurück.

Seine Angaben wurden von den mittelalterlichen Kräuterbüchern aufgegriffen und die günstige Wirkung der Droge zur Behandlung von Blasensteinen und Nierengriess hervorgehoben. Arnaud (1653) nennt die Goldrute als Diuretikum sowie als Mittel zum "Lösen der Steine". In der Württembergischen Pharmakopöe von 1741 wird die Droge als *Herba Consolidae Saraceniae* und als "Lithontripticum" bezeichnet. Diese Anwendung setzt sich in der Folgezeit bis in die Gegenwart fort. Da die Droge sowohl innerlich als auch äusserlich als heilend galt, wurde sie auch als "Heidnisch Wundkraut" bezeichnet.

Ab Ende Juli, Anfang August blüht die Goldrute leuchtend gelb mit vielen kleinen Blüten.

**Sammelzeit:** Juli-Oktober

### Heilwirkung

In der Naturheilkunde gilt die Goldrute als eines der besten organ-spezifischen Nierenmittel.

Ähnlich wie die Brennnessel wirkt auch die Goldrute harntreibend, krampflösend und entzündungshemmend. Sie wird daher bei Harnwegsentzündungen und -infekten eingesetzt, die häufig mit starkem Harndrang bei schmerzhafter Abgabe geringer Harnmengen verbunden sind, aber auch bei Nierengriess und Nierensteinen.

Im Körper repräsentieren die Nieren den Bereich von Partnerschaft und Beziehungsfähigkeit. Die harmonische Ausstrahlung der Goldrute kann daher im Nieren-Bereich eine harmonisierende Wirkung vermitteln. Dem entspricht auch die Zusammensetzung der Wirkstoffe – ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine und Flavonoide – also von allen heilenden Wirkstoffen etwas. Daher unterscheidet sich die Wirkung der Goldrute von denen anderer Nierenheilkräuter, die primär harntreibend sind. Die Goldrute hat eine starke Wirkung auf das Gewebe der Nieren, kann es stärken, heilen und neu aufbauen, sie kann also die Funktion der Niere stärken.



## Anwendung

Die Goldrute ist als traditionelle Heilpflanze schon lange in Gebrauch. Die alten Erfahrungen hat die Kommission E bei ihrer Beurteilung berücksichtigt.

Für die Anwendungsgebiete Entzündungen der Harnwege und Durchspülungstherapie ist die Echte Goldrute allgemein anerkannt.

Anwendungen unterteilt nach Wirksamkeit *Gesicherte Wirkung (nach Einschätzung **Kommission E/ESCOP**)*

- Durchspülungstherapie bei Entzündungen im Bereich von Niere oder Blase und der ableitenden Harnwege
- Durchspülungstherapie bei Harnsteinen und Nierengriß
- Leberstörungen
- Vorbeugung gegen Harnsteine und Nierengriß

Laut Volksmedizin und Ärzte-Erfahrung hilft **Goldrute** bei

- chronischen Ekzemen und Ausschlägen ("Blutreinigungsmittel") Entzündungen der Mund- und Rachenhöhle, Zahnfleischgeschwüre (gurgeln mit Tee)
- Gicht
- Hämorrhoiden (äußerlich) Leberschwellung, akuter (nicht gesichert)
- nervöses Bronchialasthma (nicht gesichert)
- Pilzinfektionen mit Candida (gurgeln, Brei aus Kraut auflegen)
- Prostatahypertrophie, Harnverhalt
- Reizblase, vermehrter Harndrang, Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen
- Rheuma, Gelenkschmerzen, Knie-, Hüftschmerzen, Schulter-Armsyndrom
- Wunden, eiternde, Venenentzündung (Brei aus dem Kraut)

Goldrutensalbe: durch den hohen Flavonoidgehalt sehr wirkungsvoll bei Krampfadern, auch zum Einmassieren im Nierenbereich.

## Goldruten-Tinktur

Ein Schraubglas mit frischem zerkleinerten Goldrutenkraut, Blättern und Blüten füllen. Mit 45-prozentigem Schnaps übergießen, verschließen und an einem warmen Ort ca 4-6 Wochen ziehen lassen. Ab und zu schütteln. Abseihen und in Tropfflaschen füllen. 3x20 Tropfen täglich.

## Tinktur bei Blasenbeschwerden

Goldrutenkraut  
Birkenblätter  
Schachtelhalmkraut  
Bärentraubenblätter  
Brennnesselblätter

Die Kräuter, frisch oder getrocknet, zu gleichen Teilen mischen. Ein Schraubglas zur Hälfte mit der Kräutermischung füllen und mit 45-prozentigem Schnaps auffüllen. 4-6 Wochen stehen lassen, gelegentlich schütteln und abseihen. Bei Blasenentzündung 3x20 Tropfen täglich, jeweils in Glas Wasser geben.

In der Homöopathie werden die frischen Blütenstände der Goldrute auch zur Behandlung von Erkrankungen der Leber, der Galle und der Bauchspeicheldrüse genutzt.

## Goldruten-Tee

2 Teelöffel zerkleinertes Goldrutenkraut mit einer 250 ml Wasser überbrühen oder mit einer Tasse kaltem Wasser ansetzen und kurz aufkochen. 10 Minuten ziehen lassen, danach absieben. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken. Es müssen mindestens 2 Liter Flüssigkeit (insgesamt) pro Tag getrunken werden

Wirkungsvoller als den Tee alten viele den alkoholischer Auszug aus der Goldrute, da er sehr viele Wirkstoffe enthält.

Goldrute ist auch in zahlreichen Teemischungen der Gruppe der Blasen-/ Nierentees, auch als Instant-Tee und in Filterbeuteln, enthalten. Des Weiteren enthalten viele Mono- und Kombinationspräparate Trocken- und Fluidextrakte des Krautes, wobei darauf geachtet werden sollte, dass auf der Packung Echtes Goldrutenkraut deklariert ist. Die Präparate sind in Form von Kapseln, Dragees, Tropfen und anderen Zubereitungsformen auf dem Markt erhältlich. Die mittlere Tagesdosis von 6-12 g Goldrutenkraut sollte nicht überschritten werden.

Die Goldrute, und vor allem die kanadische Goldrute kann man zerstampft auf Insektenstiche legen. Manche Indianer kauen die Blüten auch bei Halsentzündungen.

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

#### **Herbstwochenende 9. Und 10.Sept. mit Anton Styger.**

Nähere Informationen siehe Beiblatt

- Freitag 9.Sept.2011 13.00 – 21.30 Uhr

#### **Heilungsgespräch mit Ablösungen von krankmachenden Mustern“**

Da Anton Styger die Vielzahl der gewünschten persönlichen Gespräche nicht mehr bewältigen kann bietet er Gruppentermine an.

13.00 Uhr – 14.45 Uhr

15.30 Uhr – 17.15 Uhr

19.30 Uhr – 21.15 Uhr.

Die Teilnahme ist begrenzt.

Wir bitten Sie um eine telefonische Anmeldung unter [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de) oder 07554-9899991,

- Samstag 10.Sept. 2011 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

#### **Heilungsseminar für Private und Therapeuten**

Die Teilnahme ist begrenzt.

Wir bitten Sie um eine telefonische Anmeldung unter [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de) oder 07554-9899991,

- Sa./So. 17.+18.Sept.11 10.00 -17.00 Uhr

#### **Spagyrikseminar II für interessierte Laien, Heilpraktiker und Ärzte**

Eine umfassende Einführung in die Heilkunst mit dem Blut;

Seine Gestalt und Aussage im Dunkelfeldmikroskop

Die Anwendung als Heilmittel, Kristallsalzherstellung

Tel.: 07551 915151; [hoefer-dr@t-online.de](mailto:hoefer-dr@t-online.de), Gebühr 220.-

*Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.*

### Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostersgarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag

Kräuterelixiere,- die selbstgemachte Hausapotheke -, Miriam Wiegele, Bacopa-Verlag

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/goldrute.htm>

<http://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/goldrute>

[http://www.awl.ch/heilpflanzen/solidago\\_virgaurea/index.htm](http://www.awl.ch/heilpflanzen/solidago_virgaurea/index.htm)

<http://www.umckaloabo.de/ratgeber/heilpflanzen/buchstabe/g/name/goldrute.html>

<http://www.phytodoc.de/heilpflanze/goldrute-echte/wirkung/>

<http://www.heilpflanze.org/goldrute-harnfordernd-entzündungshemmend/>

<http://www.arznei-pflanzen.info/arzneipflanzen/echte-goldrute/>