

## Goldrute **Solidago**

Korbblütler

Es gibt über 100 verschiedene Arten. In Mitteleuropa findet man hauptsächlich die heimische Goldrute, die Kanadische und die Riesengoldrute.

Verwendet können alle 3 Arten werden, da sie die gleichen Wirkungen haben. Die heimische Goldrute besitzt zusätzlich noch schmerzlindernd Wirkung.

## Botanik

### Echt (heimische) Goldrute

mehrjährig, Vermehrung aus Samen oder Wurzeltriebe, bevorzugt lichte Wälder, Wegränder, Schatten, magere Böden

Höhe: ca. 50 - 100 cm

Blätter: lanzettlich, grob nach vorne gezähnter Blattrand, Unterseite leicht behaart, fast stiellos eng am Stengel, 3 gut sichtbare Blattadern

Stängel: leicht behaart, fest

Blüte: rund um den Stängel kreuzgegenständig an kurzen Stielen angeordnet, leuchtend gelb, Mitte Röhrenblüten, aussen Kranz aus längeren Zungenblüten,

Wurzel: buschig, knotig und walzenähnlich



### Kanadische- und Riesengoldrute

beide sind Neophyten aus N-Amerika, mittlerweile bei uns heimisch.

mehrjährig, auf Trockenwiesen, sandigen, lehmigen, nährstoffarmen Boden, viel Licht

Blätter: lanzettlich, glatt oder leicht behaart, gezähnt, am Stengel ohne Blattstiel, kreuzgegenständig angeordnet, nach oben hin kürzer werdend, 3 Blattnerven

Stengel: verzweigt sich erst zu Beginn der Blüte zu Blütenstiele, bei der **Riesengoldrute** rot bis blau überlaufen, glatt bei der **Kanadischen Goldrute** ist der Stengel behaart, grün

Blüten: aus den Blattachseln wachsen traube- od. rispenartige Wedel mit nach oben gerichtet, gelbe Zungenblüte, welche um Scheibenblüte angeordnet sind



### **Verwechslungsgefahr mit Greiskrautarten**

diese haben fieberspaltige oder gefiederte Blätter, Blütenstände pyramidenförmig, kurz gestielt, stark verzweigt mit mehreren Blüten an den Enden, nach oben gerichtet



Fuchsgreiskraut

### **Verwendete Teile** blühendes Kraut, Wurzeln (bei Verbrennungen)

#### **Inhaltsstoffe**

Flavonoide, Gerbstoffe, äth.Öle, Saponine, Kaffeesäure, Quercerin, Rutin (natürliche Antihistamine - z.B. gegen Ambrosiaallergie) Phenylglykodise (nur in der heimischen Goldrute)

#### **Wirkung**

harnreibend, ausschwemmend, schleimlösend, entzündungshemmend, antibakteriell, antiseptisch, antimykotisch, adstringierend, schwach krampflösend, blutstillend und -reinigend, schmerzstillend (nur heimische Goldrute)

#### **Heilwirkung bei**

Einschleuserpflanze für Natrium Durchspültherapie der ableitenden Harnwege, Harnwegsinfekt, Prostataproblemen, zur Vorbeugung und Behandlung Nierensteine und -grieß, Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall (auch für Kleinkinder), Pilzinfektionen wie Candida, Soor, Vaginalpilz, Hautpilz Wunden wie Schnitte, Verletzungen (Blätter auflegen, Waschungen), Verbrennungen (Wurzel am Besten) unterstützt kardiovaskuläres System (förderst Durchblutung, stärkt Kapillare) Probleme der Atemwege aufgrund schleimlösender Wirkung

## **Volksheilkunde**

Rheuma, Gicht, Arthritis, Wunden, Venen, chr. Hauterkrankungen, Mundwasser

## **Homöopathie**

Nierenschwäche, Leberstörungen

## **Anwendung**

**innerlich:** Tee oder Tinktur

### **Tee**

1 - 2 TL Kraut mit 250 ml heißem Wasser übergießen 10-20 Minuten ziehen lassen 3 x Tägl. 1 Tasse max. 4-6 Wochen

Der Tee fördert die Wasserausscheidung, schwemmt aber keine wertvollen Mineralien und Spurenelemente aus.

**Zusätzlich zum Tee viel Wasser trinken! Gefahr der Austrocknung!**

### **Tinktur**

Schraubglas zu 2/3 locker mit Blüten und Blätter füllen, mit Alkohol aufgießen und 4-6 Wochen ziehen lassen.

**äußerlich:** Auflage, Waschung

## **In der Küche**

Die jungen Blätter können roh in den Salat oder wie Spinat gekocht werden. Blüten zieren Süßspeisen, können aber auch leicht angebraten werden. Für Liköre und hausgemachte Limonaden kann man sie zur Aromatisierung hinzufügen. Der Geschmack ist leicht süßlich-bitter.

### **Sirup**

100 g Blütenrispen mit 1 L Wasser 5 min. kochen lassen, 24 Std. rasten

abseihen, Saft einer Zitrone und 1/2 kg Zucker dazu aufkochen und zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Noch heiß in Flaschen abfüllen.

### **Honig**

Wie oben, aber bis zur honigartigen Konsistenz einkochen lassen.

Besser nur die Blüten verwenden, da die „Haut“ der Stängel bitter schmeckt.

## Räuchern

Die Goldrute, auch Nierengold genannt, ist eine Sonnenpflanze und eine sanfte Seelenstreichlerin

Auf seelischer Ebene, bei Stress, Kummer, Verlust, schützt sie sanft und gleicht aus. Alles, was einem „an die Nieren geht“ puffert sie ab und spendet Trost. Sie fügt zusammen, hilft eigenes Seelenlicht zu entfalten, Seelenanteile zurück zu holen, sorgt für Mut, Aufrichtigkeit, Selbstbewusstsein, um die Wahrheit zu finden und dazu zu stehen.

Sie unterstützt unsere innere Seelenkraft, um unsere Seelenaufgabe zu finden. Sie löst Ängste in uns und in unserem Feld.

Sie leitet seelischen und körperlichen (z.b. bei Migräne) Druck ab.

## CAVE

Allergie gegen Korbblütler

nicht in der Schwangerschaft oder Stillzeit,

Ödeme infolge eingeschränkter Herz- und/oder Nierentätigkeit, chronischen Nierenerkrankungen - Rücksprache mit Arzt, kann bei einigen Menschen Blutdruck erhöhen