

Goldrute

Wissenswertes zur Goldrute

Mit ihren auffallend gold-gelb leuchtenden Blüten ist die Goldrute (*Solidago virgaurea*) aus heimischen Gärten bekannt. Sie gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) und ist in den gemäßigten Klimazonen beheimatet. Ihr Name leitet sich vom Lateinischen „solidus“ ab, was soviel heißt wie „gesund“ oder „fest“ und auf die lange Bedeutung als Heilpflanze verweist. Die Goldrute wird wegen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe (Saponin, Gerbstoff, ätherische Öle) geschätzt. Aufgrund der harntreibenden und entzündungshemmenden Wirkung wird die Goldrute seit dem Mittelalter traditionell als Wirkstoff bei Harnwegsinfektionen, Blasenentzündung, zur Anregung der Diurese oder bei nachlassenden Tätigkeiten der Nieren und Harnorgane verwendet. Die Anwendung der Echten Goldrute bei Nieren-, Blasen- und Harnleiden ist von der Kommission E (Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel) anerkannt.

Zu den Wirksubstanzen gehören u.a. Flavonoide, Triterpensaponine, ätherisches Öl, Phenolglykoside, organische Säuren, Polysaccharide, Gerbstoffe.

Was bewirken diese Inhaltsstoffe?

Für die Wirkung ist vermutlich nicht eine einzelne Substanz verantwortlich, sondern das Zusammenspiel von Flavonoiden, Triterpensaponinen und Phenolglykosiden. Flavonoide wirken diuretisch. Das bedeutet, sie regen die Niere dazu an mehr Wasser auszuschcheiden. Dadurch werden die ableitenden Harnwege (also Harnleiter, Blase und Harnröhre) besser durchspült und Keime ausgeschwemmt.

Wirkungen:

- adstringierend
- harntreibend
- blutreinigend
- krampflösend
- entzündungshemmend
- schmerzstillend

Traditionelle Indikationen

Nieren- und Nierenbeckenentzündungen, Harnwegsentzündungen, Albuminurie, Harnstau, Prostataleiden, Nierengriess, Rheuma, Gicht, Wasseransammlungen im Körper, Hauterkrankungen infolge Nierenunterfunktion ...

Wogegen hilft die Goldrute?

Die genannten Eigenschaften sind in hervorragender Weise zur Behandlung von Nieren- und Blaseninfektionen sowie der Reizblase geeignet. Zu diesem Zwecke erfolgt oft eine Kombination mit der antibiotisch wirkenden Bärentraube. Außerdem kann die Goldrute in Kombination mit entwässernden Birkenblättern zu einer Durchspülungstherapie bei Harnsteinen und Nierengriess eingesetzt werden.

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

Gesicherte Wirkung (nach Einschätzung der Kommission E):

- Durchspülungstherapie bei Entzündungen im Bereich von Niere oder Blase und der ableitenden Harnwege
- Präventiv gegen und als Durchspülungstherapie bei Harnsteinen und Nierengrieß
- Leberstörungen

Bestandteil der Nierenreinigung nach Dr. Hulda Clark

Die Gattung Goldruten hat ihre Heimat in Nordamerika und umfasst ca. 100 Arten. 5 dieser Arten sind bei uns heimisch bzw. eingebürgert. Die Kanadische Goldrute ist ein bekannter Neophyt in Europa. Die Herkunft der Kanadischen Goldrute liegt in den USA und dem südlichen Kanada. Dort siedelt sie auf Prärien, Ruderalflächen und in nicht zu dichten Wäldern. Im 17. Jahrhundert wurde sie aus Amerika nach Europa als Gartenpflanze eingeführt. Zunächst als Bienenweide oder Gartenpflanze angebaut, hat sie sich wild über ganz Europa verbreitet. Die massive Verbreitung hat jedoch erst in den letzten 60 Jahren eingesetzt.

Es handelt sich um eine mehrjährige, kräftige Pflanze. Heute kommt sie in ganz Europa stark verbreitet vor. Sie besiedelt das Tiefland, wie auch die Höhenlagen bis 1.000 Meter. Wegen ihrer verdrängenden Wirkung auf andere Pflanzen ist sie oftmals ungerne gesehen, bzw. wird ihre Ausbreitung bekämpft. Die Bekämpfung der anspruchslosen Kanadischen Goldrute ist jedoch sehr aufwendig und muss über einige Jahre durchgeführt werden, da sie extrem regenerationsfähig und trockenresistent ist. Wird sie durch Mähen eingedämmt, ist mindestens zweimal im Jahr ein Schnitt notwendig.

Die Goldrute verdankt ihren Namen ihrer Blütenfarbe und der Wuchsform.

Der lateinische Name leitet sich von fest zusammenfügen ab, was also als Hinweis auf "Wunden schließen" gesehen werden kann. Die Pflanze wird auch heute noch gerne verwendet, allerdings nicht mehr als Heilung förderndes Mittel, sondern als harntreibendes Mittel in Tees, es werden aber auch gute Erfolge bei Gicht, Nierengries und sogar bei Nierensteinen erzielt. Zudem verwendet man die Goldrute für die Frühjahrs- und Herbstkuren. Bei rheumatischen Erkrankungen wirkt sie lindernd, sie erhöht die Harnmenge bei Entzündungen der Blase und der Nieren.

Die Goldrute ist als traditionelle Heilpflanze schon lange in Gebrauch. Laut Volksmedizin und vielen Erfahrungsberichten hilft Goldrute zusammenfassend bei:

- adstringierend,
- harntreibend,
- blutreinigend,
- entzündungshemmend,
- Blasenentzündungen,
- Blähungen,
- Darmentzündung,
- Diabetes,
- Durchfall,

- Insektenstiche,
- Nierengriess und -Steine,
- Nierenleiden,
- Ödeme,
- Störungen der Harnabsonderung,
- Wundheilung,
- Rheuma,
- Gicht,
- Wassersucht

Die Goldrute kann man als Tee trinken. Man kann sie auch als Tinktur oder Kräuterwein ansetzen.