



Echte Goldrute

Die Goldrute wurde schon vor über 700 Jahren wegen ihrer heilenden Wirkung bei Nieren- und Blasenbeschwerden verwendet. Auch heute ist sie eines der wichtigsten pflanzlichen Nierenheilmittel. In der Naturheilkunde wird die Goldrute auch bei weiteren gesundheitlichen Problemen eingesetzt, z.B. Arthritis, rheumatischen Erkrankungen, Gicht und als Wundheilmittel. Wohingegen sie in der Küche nur wenig Verwendung findet.

Erntemonate	Apr, Jun-Sep
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Triebe
Besondere Inhaltsstoffe	ätherische Öle, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbsäure, Natrium, Saponine
Eigenschaften	adstringierend, entwässernd, entzündungshemmend, harntreibend, schleimlösend, wundheilend
Hilft bei	Blasenentzündungen, Blasenprobleme, Diabetes, Halsschmerzen, Heuschnupfen, Nierenprobleme, Nierensteine, Pilzinfektion, Prostatabeschwerden, Rheuma, Wassersucht

Anwendungen

In der Ernährung

In der Küche wird Goldrute weniger verwendet, weil sie sehr bitter schmeckt. Nur die oberen, jungen, noch biegsamen Stängel und Triebe eignen sich vor der Blüte als schmackhafte Salatbeigabe oder gedünstet als Gemüse. Dazu müssen sie allerdings geschält werden, da Schale und Blätter für einen Verzehr zu bitter sind.

Heilende Anwendungen

Früher wurde die Goldrute auch Heftkraut genannt, ein Hinweis darauf, dass sie ein gutes Kraut ist, um **Wunden** zu schließen, also zusammenzuheften. Auch der lateinische Name Solidago (zusammenfügen) weist auf diese Anwendung hin. Als Wundheilkraut kann frische Goldrute zerquetscht und direkt auf die Wunde gelegt werden. Alternativ wird ein im Tee getränkter Umschlag aufgelegt. Früher wurde auch häufig ein Pulver aus dem getrockneten, blühenden Kraut hergestellt, um es dann über Wunden zu streuen.

Auf **seelischer** Ebene soll Goldrute bei Bindungsängsten sowie bei emotionalem Stress und Enttäuschungen helfen.

Tee

Ein Tee mit Goldrute stärkt und heilt das Nierengewebe und baut es neu auf. Er kann bei allen Blasen- und Nierenleiden getrunken werden. So hilft er bei verminderter Harnabsonderung, Eiweiß im Harn, Blasen- und Nierensteinen, Schmerzen bei der Harnentleerung, Nierenkoliken sowie Blasenentzündungen.

Dank seiner stark entwässernden Wirkung ist der Teeaufguss eine gute Begleitung beim Fasten, er hilft, abgebaute Giftstoffe möglichst schnell aus dem Körper zu leiten.

Außerdem hat der Tee einen positiven Einfluss bei Wassersucht, Diabetes und Heuschnupfen. Ebenso wird er bei chronischen Halsschmerzen und chronisch verstopften Nasenwegen angewendet.

Besonders hilfreich soll Goldrutentee auch bei Prostatavergrößerung, Rheuma und Gicht sein. Darüber hinaus kann er einem gestörten Natrium-Stoffwechsel entgegenwirken.

Als Vaginal- oder auch Mundspülung angewendet unterstützt er die Heilung von Pilzinfektionen.

Für den **Tee** wird das obere Drittel der blühenden Pflanze geerntet. Zum Trocknen wird ein Strauß gebunden, den du an einem luftigen, schattigen Ort aufhängst. Nach dem Trocknen kannst du das Kraut kleinbrechen und einen Tee mit zwei Teelöffeln Goldrute auf 250 ml Wasser zubereiten. Er kann sowohl mit kochendem Wasser aufgebrüht und für 10 Minuten ziehen gelassen werden, als auch im Kaltansatz hergestellt werden. Der kalte Auzug benötigt etwa 12 Stunden zum Ziehen.

Tinktur

Aus dem frischen, blühenden Kraut kann auch eine Tinktur zubereitet werden. Sie wird bei denselben Krankheiten wie der Tee verwendet, allerdings sollte eine Einnahme der Tinktur durch reichlich Flüssigkeitsaufnahme begleitet sein.

Andere Anwendungen

Die blütenreiche Goldrute ist sehr gut für Trockensträuße geeignet, weil die Blüten auch beim Trocken erhalten bleiben.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*