

# Goldrute, echte *Solidago virgaurea* /-*canadensis* /-*gigantea* /-*serotina* *Solidaginis herba*



wildkrauterwerkstatt.de/goldrute-echte-solidago-virgaurea-canadensis-gigantea-serotina-solidaginis-herba/

„Der Wasserfluss im Körper stockt. Es drückt, es zwickt und schmerzhaft bockt die Blase und der Nieren eine. Womöglich liegen dort auch Steine! Da hilft *Virgaurea* die gute, die ganz gemeine goldne Rute!“

Ihr botanischer Name „*virgaurea*“ bedeutet Goldrute. Und so erscheint sich uns auch. In lichten Wäldern, auf trockenen Hügeln und auf Heiden wächst das unscheinbare Kraut, das erst durch seine goldfarbenen Blütenköpfchen auffällt. Der Gattungsname „*Solidago*“ weist eventuell auf ihre Wundheilungskräfte hin – *solidus* (fest) und *augere* (wirken). Die Goldrute ist das Nierenmittel erster Wahl. Verwendet wird das blühende Kraut mit *weniger als 20% Stängel-Anteil*. Auch die kanadische Goldrute und die Riesengoldrute wurden zur Durchspülung monographiert. Allerdings besitzen sie nicht die entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen der echten Goldrute, weil die dafür verantwortlichen Inhaltsstoffe *Leiocarposid* und *Virgaureosid* nur in *virgaurea aurea* enthalten sind. *Virgaurea* wird daher bei entzündlichen Erkrankungen bevorzugt.



Goldrute

**Inhaltsstoffe:** 1-3 % wasserlösliche Flavonoidglykoside, Saponine, ätherische Öle, Phenylglykoside und Gerbstoffe.

**Wirkungen:** Goldrute bewirkt eine direkte Leistungssteigerung der Nieren, wirkt flüssigkeitsausschwemmend, entzündungshemmend und krampflösend an der glatten Muskulatur, schmerzlindernd und antibakteriell.

**Indikationen:** Durchspülung, Vorbeugung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Reizblase, Harnsteine und Nierengries. Als Begleittherapie bei rheumatischen Beschwerden.

**Darreichungsformen:** Tee, Tinktur, Präparate.

**Tagesdosis:** 6-12 g Droge. Auf ausreichende zusätzliche Flüssigkeit ist zu achten.

**Nebenwirkungen:** Nicht bekannt.

**Gegenanzeigen:** Ödeme infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit. Chronische Nephritis, weil dann die Nieren nicht mehr leistungsfähig sind.

**Präparate:** Urodyn Filmtbl, Cystinol long Kps., Solidago Steiner Tbl. Harntee Steiner (mit Birke, Orthosiphon), Solidagoren N Tr. (mit Schachtelhalm, Gänsefingerkraut), Goldrütentropfen bioforce.

**Teezubereitung:** 1 TL (3 g) Droge mit 150 ml heißem Wasser überbrühen und nach 20 Min. abgießen (um Flavonoide bestmöglich zu lösen). 2-4-mal tägl. 1 Tasse Tee zwischen den Mahlzeiten trinken.

**Kommission E:** *Zur Durchspülung und Vorbeugung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Harnsteine und Nierengries.*

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt