

Pflanze des Monats September

Europäische Goldrute/ Canadische Goldrute *Solidago virgaurea*/ *Solidago canadensis*



Europäische Goldrute (*Solidago virgaurea*) Foto: Privat

Wenn wir in diesem Monat durch Wald und Flur wandern, dann können wir sie wieder sehen: die gelben Meere aus Goldrute. Dabei handelt es sich aber nicht um unsere heimische europäische Goldrute, sondern um ihre ausbreitungsfreudigen Schwestern, die Canadische,- und die Riesen-Goldrute (*Solidago canadensis*, *S. gigantea*). Doch zurück zur heimischen Art, der europäischen Goldrute. Einst wurde sie als „Heidnisch Wundkraut“ verehrt und galt unseren „heidnischen“ Vorfahren als ein besonders heilkräftiges Kraut. Die botanische Bezeichnung „Solidago“ kommt vom lateinischen „solidum agre“ und bedeutet, „das in der Verwundung Getrennte wieder fest zusammenfügen“. Das lateinische „virga“ bedeutet „Rute“, „aureus“ = „golden“, „vergoldet“. Vermutlich hat das Aussehen der Pflanze ihr den Namen gegeben.



Canadische Goldrute (*Solidago canadensis*) Foto: Privat

Geschichte

Im 17. Jahrhundert kamen die invasiven Schwestern Canadische Goldrute/*Solidago canadensis* und Riesen-Goldrute/*Solidago gigantea* zusammen mit der Indianernessel (*Monarda didyma*) zu uns nach Europa und erfreuten da so manches Gärtnerherz. Die heimischen Gärten waren den amerikanischen Variationen bald zu eng und so nahmen sie „Reiß aus“ und vagabundieren seitdem fröhlich durch die europäische Natur. Schnell neigen wir dazu, den Stab über diese beiden wanderfreudigen Schwestern zu brechen. Verdrängen sie doch unsere heimische Flora mit ihren dichten Kriechwurzeln! Ihre Ausbreitungsfreude brachte sie sogar auf die schwarze Liste der invasiven Neophyten.

Ob einheimisch, oder Einwanderer, alle drei Goldrutenarten besitzen Heilkräfte. Schon im 15. Jahrhundert lobte der Arzt und Botaniker Tabernaemontanus die Goldrute als Wundkraut und „steinbrechendes,, Nierenkraut. In der modernen Kräuterheilkunde hat die schöne, winterharte Korblütlerin auch heute einen unangefochtenen Platz als „Nierenmittel erster Wahl“.

Heilwirkung

Die heimische Goldrute (*Solidago virgaurea*) bewirkt, *innerlich* angewendet, eine direkte Leistungssteigerung der Nieren. Dabei wirkt sie ausschwemmend, entzündungshemmend und krampflösend. Sie wirkt dabei schmerzlindernd, antibakteriell und ist pilzhemmend. Aus diesen Gründen verwendet man sie zur Durchspülung der Harnwege, Vorbeugung bei Entzündungen der ableitenden Harnwege und bei Reizblase.

Äußerlich hilft sie als Tee zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum oder als Komresse bei schlecht heilenden Wunden oder Hautausschlägen. Bei Lippenherpes hilft das auf tupfen der Tinktur.

Gegenanzeigen

Die Goldrute darf nicht angewendet werden bei Wasseransammlungen im Gewebe infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit und bei chronischer Nierenentzündung. Chronisch Nierenkranke und Schwangere sollten ärztlichen Rat einholen.

Nebenwirkungen

sind nicht bekannt.

Tagesdosis

6-12 g blühendes Kraut. Wichtig: auf genügend zusätzliche Flüssigkeit achten!

Heilsames

Goldrutentee (nach Ursel Bühring)

1-2 Tl Goldrutenkraut mit 150 ml heißem Wasser überbrühen und 20 Minuten ziehen lassen, anschließend abgießen. 2-4 mal täglich 1 Tasse Tee zwischen den Mahlzeiten trinken, maximal 6



Wochen lang.

Blüte der Canadischen Goldrute, Foto: Privat

Gut zu wissen

Wer die einheimische Goldrute (*Solidago virgaurea*) nicht zur Hand hat, kann durchaus auf ihre amerikanischen Schwestern zurück greifen. So ist z.B. die entzündungshemmende Wirkung der Canadischen Goldrute (*S. Canadensis*) höher als bei unserer einheimischen Goldrute. Die

europäische Goldrute ist dagegen in der Schmerzlinderung stärker. Alle drei Arten wirken harntreibend und krampflösend sowie pilzhemmend. Bei längerer Anwendung von Goldrutentee können alle drei Arten nacheinander eingesetzt werden ohne das im Körper die sonst übliche Gewöhnung einsetzt. (Die Gewöhnung setzt in der Regel nach 6 Wochen ein).

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia.de