

Goldrute

Solidago (übersetzt festmachen, gesundmachen, heilen)

- Blüte: Juli – September
Pflanzenfamilie: Korbblütler
Standort: lichte Wälder, Ödland
Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Diterpene, Flavonoide, Gerbstoffe, Saponine
Volksnamen: Heidnisch Wundkraut,
Eigenschaften: Entzündungshemmend, stoffwechselanregend, harntreibend, schleimlösend, krampflösend, abschwellend, pilzhemmend

Verwechslungsmöglichkeit mit dem giftigen Jakobscreiskraut, Unterscheidung durch Blätter beachten! Wichtige Bienenpflanze im Herbst

Es gibt in Mitteleuropa die Echte Goldrute, die Kanadische Goldrute und die Riesengoldrute. Die heimische Art, die echte Goldrute, ist mittlerweile schon sehr selten anzutreffen. Die anderen beiden Arten gelten als Neophyten und vor allem die Kanadische Goldrute ist bei uns sehr häufig, auch in Gärten anzufinden. Von der Heilwirkung sind alle Arten gleich hoch anzusehen.

Verwendung in der Küche:

Zarte Triebspitzen in Salat, Gemüse, Suppen, etc. Die jungen Blüten können als Dekoration aber auch für Sirup und Gelee verwendet werden.

Medizin und Volksmedizin:

Die Goldrute gilt als Nierenmittel der ersten Wahl und sollte auch in keinem Rheumatee fehlen. Bei Nierensteinen, Blasensteinen, Blasen- und Nierenentzündungen wird das Kraut ebenso verwendet wie bei Störungen und Schmerzen bei der Harnentleerung. Ebenso ist es ein gutes Mittel zur Blutreinigung. Bei allen Krankheiten, bei denen der Körper Wasser sammelt, ist die Goldrute sehr wertvoll und auch eine gute Begleitung zu Fastenkuren, da sie hilft Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen. Ebenfalls stärkt und baut sie Nierengewebe wieder auf.

Bevor die Verwendung als Nierenmittel auch wissenschaftlich bestätigt wurde, galt die Goldrute als heidnisch Wundkraut. Unsere Vorfahren verwendeten sie bei klaffenden Wunden und eiternden Geschwüren. Auch Zahnfleischentzündungen, eitrige Zähne und Halsentzündungen wurden mit Gurgeln des starken Tees behandelt. Aber auch bei chronischen, allergischen Schnupfen kann Goldrute unterstützen, da sie die Schleimhäute abschwellen lässt. Ebenso kann sie zur Hautpflege und bei Akne aufgrund ihrer Gerbstoffe eine gute Unterstützung sein.

Bei Wasseransammlungen im Gewebe infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit und chronischen Nierenerkrankungen sollte die Verwendung vorab ärztlich abgeklärt werden. In der Frühschwangerschaft soll die Goldrute, so wie alle anderen hoch antimikrobiellen Pflanzen, nicht verwendet werden.

Verwendungsmöglichkeiten:

Als Färbepflanze kann die Goldrute wunderschöne Gelbtöne in Wolle und Stoffe zaubern. Hierzu werden Blätter, Blüten und Stängel verwendet – je nach gewünschter Farbe. Aber auch als Haarspülung für blonde Haare verleiht sie dem Haar Glanz und vertieft die Farbe.

Volks glauben und Brauchtum:

Die echte Goldrute gilt als Wünschelrute, um Schätze zu finden, da die Zwerge und Gnome sich ihrer Macht nicht entziehen können. Sie ist die Pflanze jener Menschen, die Angst vor engen Bindungen haben. Goldrute war das Lieblingskraut Martin Luthers, der seine vielen Gebrechen mit ihr heilte.

Die kanadische Goldrute kam im 17. Jhd aus Nordamerika nach Europa. In Amerika gilt die Pflanze als wichtiges Heilkraut. In schamanischen Zeremonien wird sie dazu verwendet, verlorene Seelenanteile zurückzuholen. Man sagt, dass sich bei schweren Traumata Seelenanteile abspalten und die Seele/der Mensch nicht mehr ganz ist. Um zu gesunden, müssen die Seelenanteile zurückgeholt und wieder integriert werden. Hierbei ist die Goldrute eine wichtige Helferin.

Seelenebene:

Die Goldrute unterstützt uns frei von Einflüssen anderer den eigenen Weg zu gehen und unpassendes abgleiten zu lassen. Sie leuchtet uns den Weg, um unser eigenes Seelenlicht wieder erstrahlen zu lassen. Die Goldrute fügt getrenntes wieder zusammen. Sie ist die Pflanze, die bei Enttäuschungen und Belastungen in zwischenmenschlichen Beziehungen uns den Weg aus der Trauer und Frustration zeigt.

TCM:

In der TCM-Lehre geht man davon aus, dass das Nieren-*Qui* die vererbte Energie unserer Mutter und unseres Vaters ist. Dieses ist nicht auf tankbar und vermindert sich durch Sorgen, Trauer, ungesundem Lebensstil, Krankheit usw. Ist das Nieren-*Qui* aufgebraucht, sind wir dem Tod nahe. Die Goldrute ist eine Pflanze, die uns unterstützt unser Nieren-*Qui* zu erhalten.

Hildegard von Bingen:

Die Brühe, darin dieses Kraut gesotten, heilt alle Wunden des Mundes und Halses, damit gewaschen und gegurgelt. Das gepulverte Kraut mit Essig begossen und wieder getrocknet, ist noch besser und kräftiger.

Rezepte

Haarspülung für blondes Haar

1 Handvoll frische Goldrute mit 0,5l kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen, abseihen. Das Haar nach der Haarwäsche mit Goldrutenwasser tränken, nicht ausspülen. Dieses verleiht blondem Haar strahlenden Glanz und vertieft die Farbe.

Goldrutenwein

1 handvoll frisch erblühte Goldrutentriebe in eine Flasche geben, 1 EL Honig dazu geben und mit 1 l Weißwein aufgießen. 2 Wochen kühl und dunkel ziehen lassen.

Goldruten Stangerl nach Irmi Kaiser

1 Tasse gezupfte Goldrutenblüten, 1 frischer Hefewürfel, 200 g Dinkelmehl, 100 g Maismehl, 100 g Bergkäse (gerieben), 4 EL Olivenöl, 1 TL Salz, 1 Eigelb zum Bestreichen.

Goldrutenblüten in 300 ml lauwarmen Wasser mixen und den Hefeteig damit ansetzen. Alle Zutaten vermengen, gut durchkneten und 30 Minuten gehen lassen. Aus dem Teig Stangerl formen, mit Eigelb bestreichen und mit Sesam und Goldrutenblüten bestreuen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 25-35 Minuten backen.