

Das Gold, das heilt

Sie hat Tradition: die Goldrute. Seit 700 Jahren hilft sie gegen Blasenentzündung. Schon Martin Luther soll zahlreiche Gebrechen mit diesem Wunderkraut behandelt haben.

Von ungefähr kommt ihr Name nicht. Die gelben Blüten der Goldrute blühen an der Schwelle vom Sommer zum Herbst und vergolden uns das Ende der warmen Jahreszeit. Von Juli bis Oktober ist sie ein wahrer Hingucker – ohne Blüten jedoch eher ein wilder Strauch, der an Keith Richards' Frisur (Gitarrist der «Rolling Stones») erinnert. In der Medizin ist das anders. Da ist das Kraut das ganze Jahr über ein Star. Denn Blasenentzündungen machen zu keiner Zeit Pause.

Goldrute hilft bei Nieren- und Blasenleiden

Es war ein deutscher Arzt, der erkannte, dass die Goldrute eines der besten Nierenheilmittel überhaupt ist. Zu den wichtigsten Eigenschaften zählen vor allem die entzündungshemmende und die harntreibende Wirkung. Verantwortlich dafür sind die sogenannten Flavonoide, ein sekundärer Pflanzenstoff, der in der Blüte vorkommt. In der Medizin sind Flavonoide hauptsächlich in Tees, spagyrischen Mitteln, Urtinkturen, homöopathischen Mitteln, Tabletten und Frischpflanzensäften vorhanden. Allerdings enthält nicht jede Arzneiform dieselbe Menge dieses Wirkstoffes. Um bei Harnwegsinfektionen eine genügende Menge an Flavonoiden zuzuführen, emp-

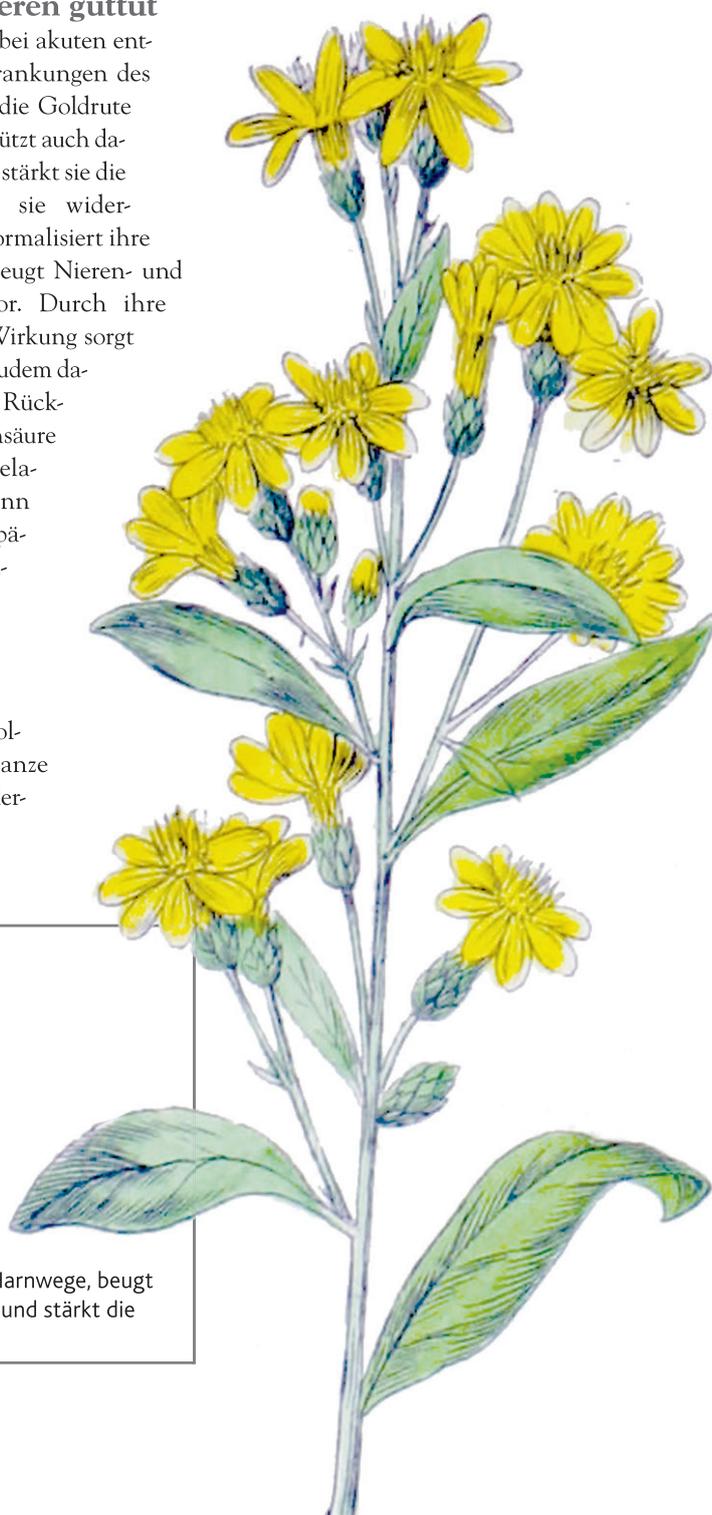
fehlen sich deshalb standardisierte Präparate. In diesen ist der Arzneistoffgehalt vereinheitlicht. Das verbessert die Wirkung auf die Dauer, weil immer eine konstante Menge des Wirkstoffes zugeführt wird.

Was den Nieren guttut

Doch nicht nur bei akuten entzündlichen Erkrankungen des Harntraktes ist die Goldrute hilfreich. Sie schützt auch davor. Vorbeugend stärkt sie die Nieren, macht sie widerstandsfähiger, normalisiert ihre Funktion und beugt Nieren- und Harnsteinen vor. Durch ihre harntreibende Wirkung sorgt die Heilpflanze zudem dafür, dass keine Rückstände der Harnsäure im Körper abgelagert werden. Denn diese können später ungewünschte Schmerzen und Probleme hervorrufen. Anwendbar sind Präparate mit Goldrute für die ganze Familie. Wer aller-

dings an Nierenschmerzen kombiniert mit Fieber leidet, sollte zwingend einen Arzt aufsuchen. Dasselbe gilt, wenn man im Urin Blut entdeckt.

Text: Nicole Blatter / Illustration: biolib.de



Steckbrief

Name deutsch:	Goldrute
Name lateinisch:	<i>Solidago virgaurea</i>
Kommt ursprünglich aus:	Nordamerika
Wächst in:	Europa – als Gartenpflanze oder Wildkraut
Wirk:	Entzündungshemmend, schwach krampflösend, harntreibend
Hilft bei:	Entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, beugt Harnsteinen und Nierengriess vor und stärkt die Nieren