

# Kneipp-Gesundheitsvisite Juli 2021

## Goldrute – eine hilfreiche Pflanze

Im Juli gelangen die meist gut ein Meter hohen Blütenstände der Goldrute mit ihren vielen kleinen dunkelgelben Blüten in den Blickpunkt aller Heilpflanzenliebhaber. In Europa ist die kleine goldgelbe *Solidago virgaurea* heimisch, inzwischen selten geworden und von den größeren Arten *S. canadensis* und der *S. gigantea* verdrängt. Diese breiten sich auf freien Flächen extrem stark aus, richten aber dabei kaum erkennbare Schäden bezüglich ökologischer Gleichgewichte an.

Arzneilich werden hauptsächlich die oberflächlichen Teile der echten Goldrute verwendet. Goldrutenkraut (auch die anderen hier wachsenden Arten) enthält Inhaltsstoffe wie Flavonoide und Triterpensaponine. Damit wirkt Goldrute harntreibend, leicht krampflösend und entzündungshemmend. In erster Linie werden in Deutschland flüssige Zubereitungen wie Kräutertees aus der Pflanze zur Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, bei Harnsteinen und Nierengriß angewendet. Einige Inhaltsstoffe der Goldrute wirken auch deutlich hemmend auf Bakterien und andere Erreger von Harnwegsinfektionen. Allerdings sind dabei Fragen zum gleichzeitigen Einsatz mit Antibiotika noch offen und der Nachweis der Wirksamkeit am Patienten ist aufgrund fehlender klinischer Studien als schlecht zu bezeichnen.

„Die inneren Kräfte, die Heilsäfte, können aus einer Pflanze in verschiedener Weise ausgezogen werden.“ Sebastian Kneipp

Hingegen liegen zu einem pflanzlichen Kombinationsarzneimittel mit Eschenrinde und Pappelrinde- und -blättern aussagekräftige klinische Studien vor, die eine Schmerzlinderung und Entzündungshemmung bei rheumatischen Beschwerden wie Rückenschmerzen und Arthrosen aufzeigen.

Inwieweit Angaben für eine äußerliche Anwendung von Goldrute bei Wunden der Haut und im Mundraum auf falschen Zuordnungen des in alten Quellen genannten Wundkrauts beruhen (womit aber meist Beinwell gemeint war), bedarf noch sorgfältiger medizinhistorischer Forschung, ebenso wie gegebenenfalls eine entsprechende klinische Forschung. Die Samen, Blütenköpfe sowie die jungen Blätter jedenfalls sind auch als Wildkraut essbar.

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke  
Gesundheitsexperte des Kneipp-Bundes

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de