



Bild: Scisetti Alfio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

Vorbeugend:

2x täglich 30 Tropfen*
(für zumindest 2 Monate)

Bei akuter Blasenentzündung

4x täglich 30 Tropfen*
(für zumindest 10 Tage)

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Während der Einnahme von Goldrute wird eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr (Wasser) empfohlen!

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Goldrute

Solidago virgaurea

Familie

Die Goldrute oder auch Goldraute genannt, ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*).

Beheimatet

Botanisch gesehen unterscheidet man die „Echte Goldrute“ (*Solidago virgaurea*) von der „Riesengoldrute“ (*Solidago gigantea*). Die Echte Goldrute ist in Europa heimisch, während die Riesengoldrute aus Nordamerika stammt. Mittlerweile ist aber auch sie in Europa vertreten.

Verwendete Pflanzenteile

Verwendet werden die blühenden Sprossen und die ganze Pflanze, exklusive der Wurzel.

Inhaltsstoffe

Die Goldrute enthält Flavonoide, Triterpensaponine und Gerbstoffe. Des Weiteren stecken ätherische Öle und Carotine in ihr. Außerdem enthalten sind sogenannte Xantophylle (natürliche Farbstoffe) und Phenoglykoside.

Anwendung

Am besten bekannt und geschätzt ist die Goldrute für ihren diuretischen (=harntreibenden) Effekt. Das Zusammenspiel aller enthaltenen Inhaltsstoffe trägt zu den positiven Eigenschaften der Goldrute bei aber allen voran sind es die enthaltenen Flavonoide, die dazu führen, dass die Nieren angeregt werden, vermehrt Wasser auszuscheiden. Durch diese Wirkung werden die ableitenden Harnwege (Harnblase, Harnröhre und Harnleiter) gut durchgespült und schneller von Keimen befreit. So ist die Goldrute bei der Bekämpfung von leichten Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen sehr gut geeignet. Bei ersten Anzeichen, die auf eine Blasenentzündung hinweisen (z.B. brennender Schmerz beim Wasserlassen), kann die Goldrute unterstützend eingenommen werden und Linderung verschaffen. Es muss hier aber darauf geachtet werden, während der Einnahme viel Flüssigkeit (am besten Wasser) zu sich zu nehmen, sodass die Wirkung bzw. der Effekt gut entfalten kann.