

Geißraute

Galega officinalis

Fabaceae · Galega · Fabales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Galega officinalis ist eine mehrjährige krautige Pflanze aus der Familie Fabaceae. Sie wird traditionell zur Behandlung von Diabetes und als Diuretikum verwendet.

WIRKUNG

Senkt den Blutzucker, diuretisch, galaktagog (erhöht Milchproduktion bei stillenden Müttern)

ANWENDUNG

Tee, Tinktur, Supplemente

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Fördert die Milchbildung,

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Diabetes
- Verdauungsbeschwerden
- Hauterkrankungen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

in der Antike zur Behandlung verschiedener Erkrankungen verwendet, darunter Fieber, Durchfall und Hautausschlag

ERKENNUNGSMERKMALE

Kleine Blüten in traubigen Blütenständen, fiederige Blätter mit 5–9 Fiederpaaren

WUCHS

Mehrjährig, aufrecht, verzweigt

BLÜTEZEIT

- Juni bis September

STANDORT

Sonnig bis halbschattig, feuchte Böden

HERKUNFT

Europa, Nordasien, Mittelosteuropa

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Getrocknete Blüten und Blätter für Tees oder Extrakte

ZUBEREITUNG

- Tee
- Tinktur
- Supplemente

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte|Blatt · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: ... · Mondphase: zunehmend|abnehmend
- Teil: Samen · Monate: [9, 10, 11] · Hinweis: ... · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [5, 6, 7, 8] · Hinweis: Getrocknete Blüten für Infusionen oder Tinkturen · Bedingungen: nach der Blüte schneiden und trocknen · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: reif
- Monate: [5, 6, 7, 8] · Hinweis: Getrocknete Samen für Dekokte oder Tinkturen · Bedingungen: nach der Blüte schneiden und trocknen · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: reif
- Monate: [5, 6, 7, 8] · Hinweis: Frische Blätter sind giftig – nur getrocknete Teile verwenden · Bedingungen: nicht explizit genannt, aber Trockenheit bevorzugt · Pflanzenteil: Blatt
- Monate: [5, 6, 7, 8] · Hinweis: Getrocknete Blüten/Samen für Infusionen (Tee), Dekokte oder Tinkturen · Bedingungen: nicht explizit genannt, aber Trockenheit bevorzugt · Pflanzenteil: Gesamtpflanze

INHALTSSTOFFE

- Alkaloide: ['Galegin', 'Hydroxygalegin'] · Flavonoide: ['Kaempferol', 'Quercetin'] · Mikronährstoffe: ['Mangan', 'Selen', 'Chrom']

ÄTHERISCHE ÖLE

- (2s,3s,4s,5r,6r)-6-{[(3s,4s,4ar,6ar,6bs,8ar,9r,12as,14ar,14br)-9-hydroxy-4-(hydroxymethyl)-4,6a,6b,8a,11,11,14b-heptamethyl-1,2,3,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-tetradecahydricen-3-yl]oxy}-3,4-dihydroxy-5-{[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}oxane-2-carboxylic acid
- methyl
(2s,3s,4s,5r,6r)-6-{[(3s,4s,4ar,6ar,6bs,8ar,9r,12as,14ar,14br)-9-hydroxy-4-(hydroxymethyl)-4,6a,6b,8a,11,11,14b-heptamethyl-1,2,3,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-tetradecahydricen-3-yl]oxy}-3,4-dihydroxy-5-{[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}oxane-2-carboxylate
- 3,4-dihydroxy-6-{[9-hydroxy-4-(hydroxymethyl)-4,6a,6b,8a,11,11,14b-heptamethyl-1,2,3,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-tetradecahydricen-3-yl]oxy}-5-{[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}oxane-2-carboxylic acid
- methyl
3,4-dihydroxy-6-{[9-hydroxy-4-(hydroxymethyl)-4,6a,6b,8a,11,11,14b-heptamethyl-1,2,3,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-tetradecahydricen-3-yl]oxy}-5-{[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}oxane-2-carboxylate

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

stark

GIFTIGE TEILE

- alle Pflanzenteile, besonders während der Blütezeit und Fruchtbildung

GIFTIG FÜR

- Säugetiere (Weidetiere)

VERGIFTUNGSZEICHEN

Galegin: vermehrter Speichelfluss, Atemnot durch Lungenödem, Muskelzittern, Krämpfe, Kreislaufkollaps. Bei Weidevieh (Schafe, Rinder) sind Todesfälle nach dem Fressen blühender Bestände gut dokumentiert — Wirkung tritt innerhalb weniger Stunden ein. Beim Menschen zusätzlich Unterzuckerung (Galegin ist der Stoff, aus dem Metformin entwickelt wurde). [ergänzt 2026-08-16,/T1]

NEBENWIRKUNGEN

- Kopfschmerzen
- Muskelschwäche

GEGENANZEIGEN

- Schwangere und Stillende
- Wechselwirkung mit blutzuckersenkenden Medikamenten

HÖCHSTMENGE

Tee: 20 g getrocknete Pflanze/Liter Wasser, 2–3 Tassen/Tag

Tinktur: 30 Tropfen vor den Mahlzeiten (3×/Tag)

WECHSELWIRKUNGEN

- Verstärkt Wirkung von Antidiabetika, hemmt Eisenaufnahme, Antikoagulanzen
- Hinweis: Verstärkt Wirkung von Antidiabetika, hemmt Eisenaufnahme, Antikoagulanzen

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Geißraute> · Titel: Geißraute
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Geislautern> · Titel: Geislautern
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Galega_officinalis · Titel: Galega officinalis
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Galega_officinalis · Titel: Galega officinalis
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Galega officinalis](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Galega+officinalis) · Titel: PFAF — Galega officinalis
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Galega%20officinalis> · Titel: LOTUS — Galega officinalis
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Galega_officinalis · Titel: Galega officinalis - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-030-98744-2_132-1 · Titel: Galega officinalis L. Fabaceae | Springer Nature Link
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/galega-officinalis> · Titel: Galega officinalis - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: <https://agric4profits.com/20-medicinal-health-benefits-of-galega-officinalis-goats-rue/> · Titel: 20MedicinalHealth Benefits ofGalegaOfficinalis... - Agric4Profits
- Typ: web · Url: <https://antropocene.it/en/2023/02/13/galega-officinalis-2/> · Titel: Galegaofficinalis: Systematics, Etymology, Habitat, Cultivation...
- Typ: web · Url: <https://ayurtimes.com/goats-rue-galega-officinalis/> · Titel: Goat's Rue (GalegaOfficinalis) Benefits & Side Effects - Ayur Times
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Galega_officinalis · Titel: Galega officinalis - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/galega-officinalis> · Titel: Galega officinalis - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: <https://ayurtimes.com/goats-rue-galega-officinalis/> · Titel: Goat's Rue (Galega Officinalis) Benefits & Side Effects - Ayur Times
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Galega officinalis](https://www.gbif.org/species/search?q=Galega+officinalis) · Titel: GBIF — Galega officinalis
- Typ: web · Url: <https://www.healthbenefitstimes.com/goats-rue/> · Titel: Health benefits of Goat's Rue - Galega officinalis -
- Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/geissraute/geissraute> · Titel: Geißraute: Tipps zum Pflanzen und Pflegen - Mein schöner Garten