

Gewöhnliche Goldrute

Solidago virgaurea

Asteraceae · Solidago



ÜBER DIE PFLANZE

Eine wichtige Heilpflanze, die in verschiedenen Kulturen und Traditionen verwendet wird.

WIRKUNG

- Name: Harntreibend (Diuretisch) · Beschreibung: Fördert die Ausscheidung von Wasser und Elektrolyten, kann bei leichten Ödemen helfen.
- Name: Entzündungshemmend · Beschreibung: Flavonoide und Phenolsäuren können Entzündungen hemmen (z. B. bei Gelenkschmerzen oder Hautirritationen).
- Name: Antioxidativ · Beschreibung: Schützt Zellen vor oxidativem Stress und kann das Risiko für chronische Krankheiten senken.
- Name: Antimikrobiell · Beschreibung: Kann gegen bestimmte Bakterien und Pilze wirken (z. B. in der Wundheilung).
- Name: Blutzuckerregulierend · Beschreibung: Chlorogensäure kann die Insulinempfindlichkeit verbessern und den Blutzucker senken.
- Name: Durchblutungsfördernd · Beschreibung: Kann die Mikrozirkulation verbessern (z. B. bei Durchblutungsstörungen).
- Name: Wundheilungsfördernd · Beschreibung: Traditionell in der Wundheilung eingesetzt (z. B. bei Schnittwunden oder Verbrennungen).
- Name: Schmerzlindernd · Beschreibung: Kann leichte Schmerzen (z. B. Muskelkater oder Gelenkschmerzen) lindern.

ANWENDUNG

- Tinkturen
- Kapseln/Tabletten
- Tees
- Salben/Cremes
- Kosmetik

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Hilft bei Blasen- und Nierenleiden
- Kämpft Infektionen im Urinwege
- Lindert Entzündungen und Schwellungen

STANDORT

sonniger Standort

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blüten
- Wurzel

ZUBEREITUNG

- Tee: 1-2 Teelöffel getrockneter Blüten oder Wurzel in einem Becher mit kochendem Wasser für 5-10 Minuten ziehen lassen

ERNTZEIT

- Teil: Blüte|Blatt|Stängel · Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: Ernte am wachsenden Mond für optimale harntreibende und entzündungshemmende Wirkung. · Mondphase: wachsend

SAMMELN

- Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: junge, kräftige Triebe mit frischen Blättern und Blüten bevorzugen · Tageszeit: morgens|an bewölkten Tagen · Bedingungen: sonnige bis halbschattige Standorte, trockene bis frische Umgebung · Pflanzenteil: Blüte|Blatt · Reifezustand: reif
- Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: oberirdische Teile (Stängel, Blätter, Blüten) bis zu 30 cm über dem Boden abschneiden · Tageszeit: morgens|an bewölkten Tagen · Bedingungen: sonnige bis halbschattige Standorte, trockene bis frische Umgebung · Pflanzenteil: gesamtpflanze · Reifezustand: reif

INHALTSSTOFFE

- Enzyme: ['Peroxidase'] · Saponine: ['Solidasteroside'] · Vitamine: ['Vitamin C', 'Vitamin K'] · Flavonoide: ['Rutin', 'Quercetin', 'Kaempferol', 'Apigenin'] · Carotinoide: ['Lutein'] · Polyphenole: ['Catechine', 'Proanthocyanidine'] · Mineralstoffe: ['Kalium', 'Magnesium', 'Eisen'] · Phenolsäuren: ['Chlorogensäure', 'Kaffeensäure', 'Ferulasäure'] · Sesquiterpenlactone: ['Solidagin', 'Parthein']

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Allergien auf Kompositen können auftreten

GEGENANZEIGEN

- Nicht ohne Beratung eines Arztes bei Nierenproblemen oder Schwangerschaft

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.