



Botanischer Name:	<i>Solidago virgaurea</i>
Deutscher Name:	Goldrute
Familie:	Asteraceae (Korbblütler)
Inhaltsstoffe:	Flavonoide, Phenolcarbonsäuren, Gerbstoffe
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	August bis Oktober
Zubereitung:	1 Teelöffel Kraut wird mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. 3–5 Tassen täglich trinken.
Geschichte und Herkunft:	Die Goldrute ist in Europa, Asien, Nordafrika und Nordamerika heimisch. Die Goldrute wurde erst im 16. Jahrhundert hauptsächlich als Wundkraut, aber auch bei inneren Verletzungen eingesetzt, weiterhin bei Steinleiden, Halsbeschwerden und Hüftbeschwerden. Martin Luther behandelte seine körperlichen Gebrechen mit der Goldrute.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	harntreibend, entzündungshemmend, antibakteriell, entkrampfend
<i>Äusserlich:</i>	entzündungshemmend, desinfizierend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	entzündliche Erkrankungen der Harnwege, Reizblase, Harnsteine
<i>Äusserlich:</i>	Wunden, eiternde Ekzeme
Verwendung in der Küche:	keine
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	Der Gattungsname leitet sich von „solidare“ = zusammenfügen, gesund machen ab und "virgaurea von „virga“ = die Rute und „aurea“ = goldig, was auf Farbe und Form des Blütenstandes hinweist.