

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 8

Artikel: Goldrute
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553127>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Goldrute

Wenn wir auf unseren sommerlichen Ausflügen durch trockene Wälder streifen, an Waldlichtungen und Gebüschen vorbeiwandern, treffen wir meist mit jener kräftigen, goldgelbblühenden Staude zusammen, die als Goldrute bekannt ist. Wegen ihrer günstigen Wirkung bei der Pflege von Wunden erhielt sie auch noch den Namen «heidnisch Wundkraut».

Die Pflanze beschleunigt tatsächlich die Wundheilung und wird vor allem bei schlechtheilenden oder eitrigen Wunden zu Bädern und Umschlägen angewendet. Neben ihrem deutschen Namen besitzt sie, wie dies bei Pflanzen ja üblich ist, auch noch einen lateinischen, nämlich *Solidago Virga aurea*. Immer, wenn wir sie sammeln gehen, ergötzt uns dieser Name besonders, weil er ein kleines Fragespiel ermöglicht, das wie einem verklingenden Echo gleich im Walde widerhallt. «Soll i da goh?» fragt eines von uns, was soviel bedeutet wie: «Soll ich wirklich sammeln gehen?» Fortfahrend fragt ein anderes: «Soll i da goh?» damit den Gedanken aufwerfend: «Soll es gerade ich sein, der geht?» worauf sich eine weitere Frage erhebt, und zwar: «Soll i da goh?» damit meinend, ob ich mich wirklich an den Standort der Pflanze hinbegeben soll? Zum Abschluss tönt es dann noch: «Soll i da goh?» was soviel sagen will wie: «Soll ich mich wirklich zu gehen bemühen?» Selten ermöglicht ein Name oder ein Wort solch einen drolligen Spass, der sich Jahr um Jahr wiederholt, wenn wir erneut von Blume zu Blume eilen, um die aufrechten Stengel der stattlichen Staude abzubrechen und zu nützlichen Zwecken einzuhimsen.

Es gibt vielerlei Arten von *Solidago*, doch bei uns gedeiht zumeist die erwähnte *Solidago Virga aurea*. Wer sie kennt, verwechselt sie nicht, weil er weiß, dass sich der einzelne Stengel erst oben beim Blütenansatz zu verzweigen beginnt. Die goldgelben Blüten sind in Trauben oder Ritzeln angeordnet. Ihre einzelnen Blütenköpfchen bestehen aus 5—10 gelben

Strahlenblüten und 10—20 Röhrenblüten. Die wechselbeständigen Blätter sind besonders bei starken Pflanzen sehr kräftig. Die ganze Pflanze kann mitsamt der Wurzel zu Heilzwecken verwendet werden. Prof. Dr. Hans Flück erwähnt in seinem Werk, dass, obwohl die Wurzeln wirksamer seien als das Kraut, diese doch selten gebraucht würden. Sie sind zwar leicht aus dem Boden zu ziehen, aber irgendwie fürchtet der Sammler, dadurch die zukünftige Ernte beträchtlich zu schmälern oder sogar die Pflanze an den einzelnen Stellen auszurotteten.

Sie ist zwar weit verbreitet. Wir können sie auch an Rainen und Dämmen antreffen. Sowohl in der Ebene als auch in der Höhe gedeiht sie, denn sie steigt bis auf 2500 m hinauf. Zwischen Arven, Legföhren und Felsen kann man ihr nachklettern, aber sie wird dort bloss etwa 20 cm hoch, während sie weiter unten die Grösse von 1 m erreichen kann. Wenn die alpine Form auch nur niedrig bleibt, ist sie dennoch sehr kräftig und gehaltvoll.

Das Einsammeln der Pflanze geschieht nicht nur, weil sie für die Wundheilung in Betracht fällt. Prof. Dr. Gustav Hegi erwähnt in seinem umfangreichen Werk, dass die Goldrute schon im Mittelalter als harntreibendes Mittel geschätzt worden sei. Sie wurde dann aber als solches vergessen und erst in neuerer Zeit wieder zugezogen, da sie wohl als beste Hilfe zur Anregung der Nierentätigkeit und zur erfolgreichen Pflege von Nierenleiden gelten kann.

Am besten wirkt *Solidago* als Frischpflanzenpräparat, und zwar in Verbindung mit anderen vorzüglichen Nierenmitteln. Bereits hat es in dieser Form als *Nephrosolid* manchem Kranken erfolgreiche Dienste geleistet, weshalb es in unserer Hausapotheke nicht fehlen sollte. Zusammen mit *Echinaforce* wirkt es wunderbar entzündungswidrig und durch die Anregung der Nierentätigkeit hilft es Schlacken und Giftstoffe ausscheiden. Kein Wunder da-

her, dass die Solidagopflanze wieder zu Ehren gelangt und sich für die Zukunft

Lauter kleine Sternenblüten
Hab ich mir bestellt,
Die sich froh zum Licht bemühten,
Trotz der dunkeln Welt.
Und sie sind sich gleich geblieben
Seit der Schöpfungszeit,
Immer noch sie Güte lieben,
Und die Sonn' sie freut. —

als Goldrute allen mit folgenden Worten empfiehlt:

Hilfreich sind sie wie die Strahlen,
Die den Wald durchziehn,
Die ihn froh mit Licht bemalen,
Dass mein Gold kann glühn. —
Darum, wer mich liebt und kennet,
Liebt mein Wirken auch,
Und Goldrute er mich nennet
Ganz nach altem Brauch.

Nesselsucht

Die Nesselsucht ist eine eigenartige Erscheinung, die für den Befallenen sehr unangenehm ist. Sie ist auch als Urticaria bekannt, und man fragt sich immer wieder, wie ihr Zustandekommen eigentlich möglich sei. Besonders die juckende Urticaria mit den kleinen, roten Pünktchen auf der Haut kann sich sehr lästig auswirken. Oft ist es nicht leicht, die Ursache der Erkrankung festzustellen. In der Regel beruht sie auf grosser Empfindlichkeit gewissen Stoffen oder Nahrungsmitteln gegenüber. Eigentlich handelt es sich dabei um eine Überempfindlichkeit, allgemein als Allergie bekannt. Wo diese Beziehungschaft besteht, können gewisse Nahrungsmittel, wie Erdbeeren, Fische, Käse, Eier, Meertiere, Schweinefleisch, Salami und anderes mehr allergisch wirken, also Störungen wie die Nesselsucht hervorrufen. Auch auf gewisse Medikamente kann man allergisch ansprechen, selbst wenn es sich dabei um Naturmittel, wie beispielsweise Arnika, handelt.

Wie können wir uns nun einer solch ungünstigen Veranlagung gegenüber erfolgreich einstellen? Es wird das Naheliegendste und Einfachste sein, jene Stoffe, die

Urticaria auslösen, zu meiden. Manchmal muss man allerdings längere Zeit beobachten, um die tatsächliche Ursache einer Allergie feststellen zu können. Leider kann die Empfindlichkeit auf gewisse Stoffe auch in der Erbmasse liegen, was deren Überwindung erschwert. Man kann nämlich versuchen, die lästige Erscheinung loszuwerden, indem man den Körper langsam und stetig an Stoffe, die ihm Schwierigkeiten verursachen, gewöhnt. Dies ist möglich, wenn man ihm regelmässig ganz kleine Mengen davon eingibt. Erfolgreich kann die Empfindlichkeit auch durch die Hebung des Kalkspiegels bekämpft werden, was durch reichliche Kalkeinnahme von Urticalcin erreicht werden kann. Ein weiteres, günstiges Mittel, das einer Nesselsucht entgegenwirken kann, ist die Einnahme von Viola tricolor, das ein Frischpflanzenerzeugnis aus den wildwachsenden, kleinen Stiefmütterchen ist. Vor dem Heuet blüht diese niedliche Pflanze ausgiebig auf Bergwiesen, und wer an Urticaria leidet, kann sich davon auch einen Teeabsud bereiten, um sich damit zu waschen oder darin zu baden. Es wird dies wie bei Milchschorf mildernd und heilend wirken.

Kreuzschmerzen

Oftmals beklagen sich besonders Frauen nach grossen Anstrengungen, hauptsächlich nach dem Washtag oder der Frühlingsreinigung, über Kreuzschmerzen. Die Ursache dieser Erscheinung ist allerdings

nicht immer auf eine allgemeine, grosse Ermüdung zurückzuführen. Noch andere Ursachen können Kreuzschmerzen zur Folge haben, und wenn sie sich in regelmässiger Wiederkehr einstellen, sollte