

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Solidago, die leuchtende Goldrute  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970505>

### **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:** 21.02.2026

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

## Solidago, die leuchtende Goldrute

Während der Sommerszeit und im Herbst treffen wir auf unseren Wanderungen durch Wälder und Fluren und auf den Alpweiden mancherlei wertvolle Heilpflanzen an. Eine unter diesen ist *Solidago virgaurea*, da diese mit den besten Wirkstoffen ausgerüstet ist. Im deutschsprachigen Gebiet ist sie als Goldrute bekannt, was auf ihren schlanken Wuchs und ihre goldenen Blüten hinweist. Sie darf diesen Namen zu Recht tragen, denn wenn sie sich vom Sonnenlicht bescheiden lässt, leuchtet sie golden durch die Lichtung der Wälder. In Alpgegenden ist ihr Wuchs meist niedrig und gedrunken, als suche sie zwischen Legföhren und Heidelbeersträuchern Schutz vor kalten Winden. Die dortige Höhensonne aber hilft ihr gleichwohl, sich die besten Werte anzueignen. In der Regel verwendet man zur Extraktbereitung von Frischpflanzen gerne Kräuter aus verschiedenen Höhenlagen. Während meines ganzen Lebens lernte ich kein besseres Mittel für die Nieren kennen, als eben dieses wertvolle *Solidago*. Da ich seine Wirksamkeit gut kenne und schätzen gelernt habe, gehe ich auf meinen Wanderungen an dieser Pflanze nicht vorüber, ohne von Zeit zu Zeit einige Blüten und junge Blättchen zu essen. Das hatte mich mein Vater gelehrt, als ich noch ein Junge war. Geschmacklich ist diese Pflanze so vorteilhaft, dass sich aus ihr bestimmt ein guter Likör zubereiten liesse. Die Zubereitungsart müsste allerdings ohne Alkohol sein, da dieser der Niere bekanntlich nicht gut bekommt. Bei Nierenentzündungen sollte man nicht vergessen, im Wechsel mit *Solidago* auch noch *Echinacea* in Form von *Echinaforce* einzunehmen, da dies zusammen zuverlässig wirkt.

### Noch weitere Vorteile

Wer sich ein Nierenleiden zugezogen hat, das bereits chronisch geworden ist, sollte die Hoffnung nicht aufgeben, seine Lage wieder verbessern zu können, wenn er

sich vernünftig nach folgendem Ratschlag richtet. Er muss sich angewöhnen, ganz salzfrei zu leben. Dreimal täglich sind 20 bis 30 Tropfen *Solidago*-Frischpflanzenextrakt einzunehmen. Die Nierendiät sollte, wie bereits angetönt, ganz reizlos sein. Auf jeden Fall hat man sich das Rauchen abzugewöhnen. Ebenso ist der Alkohol sowie alles aus weissem Zucker zu meiden. Es geht dabei darum, sich Schädliches abzugewöhnen, während man sich an Bekömmliches zu gewöhnen hat. Wer fest entschlossen ist, nicht nachzugeben, wird bestimmt erfolgreich durchhalten. Des weitern ist im erwähnten Fall noch darauf zu achten, sich vor jeder Erkältung zu hüten. Sogar bei einer beginnenden Nierenschwund konnte ich noch erstaunliche Erfolge beobachten. Mag auch der Hausarzt oder der Nierenspezialist ein bedenkliches Urteil fällen und daher wenig oder keine Hoffnung aufkommen lassen, ist es doch immerhin noch möglich, dass *Solidago* das Wunder zustande bringt, indem es dieser Pflanze gelingen mag, selbst eine Niere, die bedenklich degeneriert ist, wieder funktionstüchtig werden zu lassen.

Ärzte, die vielfach den Pflanzen keine Heilwirkung mehr zuschreiben möchten, weil sie finden, der Erfolg stelle sich zu wenig rasch ein, mögen dem soeben erteilten Rat zweifelnd begegnen, was indes nicht so tragisch ist, denn es ist immerhin tröstlich, dass sie wenigstens laut dem alten Spruch zugeben: «Wenn's nicht hilft, so schadet's nicht!» Dennoch lohnt sich ein Versuch, konnte ein solcher doch schon oft mildernde Umstände herbeiführen. Es ist sogar ratsam, dass selbst Gesunde es nicht als Luxus betrachten, wenn sie wenigstens einmal im Jahr mit *Solidago* eine Kur von drei bis vier Wochen durchführen würden. Dies lässt sich sehr einfach bewerkstelligen, da man jeden Morgen nur 10 bis 20 Tropfen in einem Getränk einnehmen muss. Dazu würde sich vor allem Hagebuttentee eignen, doch wer dem Bambukaffee huldigt, kann dazu

auch diesen verwenden. Trotz seiner kräftigen Wirkung ist Solidago völlig harmlos, so dass man sogar dem Säugling davon in einem zusätzlichen Schoppen verabreichen darf, und zwar ganz ohne Bedenken, doch genügen dazu allerdings zwei bis drei Tropfen. Nephrosolid, das günstige Komplexmittel für die Nieren, enthält mehr

als 50 Prozent Solidago und wirkt daher auch dementsprechend vorteilhaft. Auch wenn die Pflanzen als Heilmittel von führender Stelle aus geringschätzig beurteilt werden mögen, verlieren sie doch ihre gute Wirkung nicht. Allerdings ist infolge der Umweltverschmutzung vorsichtig auf günstige Erntemöglichkeiten zu achten.

## Unser Haar und seine Pflege

Wenn wir ehrlich sein wollen, müssen wir zugeben, dass schönes Haar vorwiegend ein ererbtes Geschenk ist. – Auf meinen Reisen begegnete ich weder einem Indianer, noch einem Südseeinsulaner, dessen Haarwuchs versagt hätte, so dass er eine Glatze hätte zur Schau stellen müssen. Es scheint, dass die weiße Rasse, was den Haarwuchs anbetrifft, etwas weniger günstig dasteht. Kein Wunder, dass daher so manche Haarwasser empfohlen werden. Oft sind sie mit wissenschaftlich formulierten Argumenten versehen, und man könnte dadurch zur Ansicht gelangen, dass durch deren reichliche Hilfeleistung bald alle Glatzen verschwinden müssten. Recht originell, wenn nicht gar paradox oder mindestens peinlich ist die Lage für jenen Verkäufer, der ein solches Wundermittel warm empfiehlt, aber gleichwohl seine eigene Glatze nicht loswerden konnte.

### Vom Gesundheitszustand abhängig

Damit soll nun aber keineswegs gesagt sein, dass man seinem Haar nicht die notwendige Pflege angedeihen lassen sollte. Es ist wirklich eine Zierde für uns Menschen, was ganz besonders bei der Frau zur Geltung kommt. Selbst das graue Haar empfängt im Buch der Bücher höchste Auszeichnung, wird es doch «als Krone der Schönheit gepriesen, wenn sie auf dem Wege der Gerechtigkeit gefunden wird». So lautet Salomos Spruch, und wer ihn kennt und seine Bedeutung versteht, fühlt sich gar nicht gedrungen, diese Krone durch jugendliche Farbtöne von sich fernzuhalten. Tatsache aber ist, dass besonders das graue Haar davon Kunde gibt, wie sehr das Haar allgemein vom körperlichen

Zustand abhängig ist. Frauen, die vor der Abänderung gegen allzufettes Haar zu kämpfen hatten, können nach ihrem Ergrauen direkt das Gegenteil erfahren, denn graues Haar ist eher zu luftig, wenn nicht gar ausgetrocknet. Diese und andere Umstände beweisen, dass das Haar in erster Linie vom gesundheitlichen Allgemeinzustand abhängt. Das ist nicht nur bei uns Menschen, sondern auch beim Tier der Fall. Jeder Tierarzt betrachtet ein gesundes, glänzendes Fell beim Hund, beim Pferd und anderen Tieren als Zeichen eines guten Gesundheitszustandes.

### Erbfaktoren bestimmen

Wer nun aber von seinen Vorfahren einen spärlichen Haarwuchs ererbte, kann nicht erwarten, dass er diesen Umstand ohne weiteres durch eifrige Pflege beheben könnte. Wenn Vater und Grossvater schon eine Glatze trugen, dann sollte sich ihr Nachkomme ruhig überlegen, ob es angebracht wäre, trotzdem viel Geld für Haarwasser und Haarwuchsmittel auszugeben. Sobald die Haarzwiebeln nämlich abgestorben sind, ist alle Anstrengung, ja selbst die teuerste Liebesmühe umsonst. – Es kann allerdings vorkommen, dass die Haarzwiebeln zwar noch leben, aber entsprechend verkümmert sind und die Kopfhaut schlecht durchblutet wird. In solchem Falle besteht die Möglichkeit, diese Mängel zu beheben. Dies gehört allerdings zu den seltenen Fällen des Erfolges, die man sogar mit Bildern belegen kann. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass jener, der günstiges Haar und einen kräftigen Haarwuchs besitzt, schon aus dem einen