

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Goldrute, Solidago Virga-aurea  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553311>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

mit Erfahrung und Geschicklichkeit manche hilfreiche Erfolge erzielen und sollten diese daher auch gut auswerten. Ge-

naues Beobachten kann für den biologischen Gartenbau nützliche Erfahrungen einbringen.

### Kampf gegen schädliche Gartenwürmer

Es gibt zwar nicht sehr viele schädliche Gartenwürmer, aber die Nematoden, die als Fadenwürmer bekannt sind, können unter den Pflanzen wirklich Unheil anrichten. Zwar ist meist für jeden Schaden ein Kräutlein gewachsen, und auch der Fadenwurm muss einem solchen weichen. –

Im Jahre 1573 wurde bei uns aus Mexiko eine stark riechende Pflanze mit dem lateinischen Namen *Tagetes patulus* eingeführt. Wegen ihres durchdringenden

Geruchs erhielt sie bei uns den Namen stinkende Hoffart. Es ist anzunehmen, dass dieser Geruch nicht jedem behagt. Zwar behaupten die Wissenschaftler, dass die Wurzelausscheidung Schädlinge vertreibt. Auf jeden Fall verschwinden die Fadenwürmer sofort, wenn man auf dem durch sie verseuchten Landstück *Tagetes* aussät oder anpflanzt. Im nächstfolgenden Jahr gedeihen dann wieder jene Pflanzen, die zuvor von den Fadenwürmern geschädigt worden sind.

### Goldrute, *Solidago Virga-aurea*

Jahrzehnte hindurch lernte ich in meiner Praxis kein besseres Nierenmittel kennen als die Goldrute. Sogar in einigen Fällen von beginnender Nierenschumpfung versagte *Solidago* mit seiner günstigen Wirkung nicht. Besonders in solch schweren Fällen legte ich Wert darauf, Tinktur zu verwenden, die aus der alpinen Form der Pflanze hergestellt worden war. – Zwischen dem blühenden Johanniskraut und der Alpenschafgarbe ist in der Regel auch das golden blühende *Solidago* zu finden, und zwar bis zu 2500 Meter Höhe hinauf. Allerdings ist es dort oben, wie das Johanniskraut, eher niedrig im Wuchs, aber um so kräftiger sind seine heilsamen Stoffe. Auf meinen Wanderungen im Gebirge esse ich daher regelmässig einige Blüten und Blättchen von *Solidago*, und dessen harntreibende Wirkung lässt sich in kurzer Zeit feststellen.

Im Frühling und Herbst jedes Jahres sollte man die Nieren wieder einmal gründlich reinigen, indem man während vier Wochen eine Kur mit *Solidago* durchführt. Dies kann sehr einfach geschehen, weil es genügt, morgens und abends eine Tasse Hagebuttentee mit 20 Tropfen *Solidago*-Frischpflanzenextrakt zu trinken. Wer zwar ohnedies oft durch nächtliches

Wasserlösen geplagt wird, sollte den Tee nur morgens einnehmen, dann allerdings mit dreissig Tropfen *Solidago* statt nur mit deren zwanzig.

#### Vielseitige Hilfeleistung

Auch andernorts ist die Goldrute bekannt und geschätzt. So weiss man von den Kosaken, dass bei ihnen nur der Goldrutentee in Frage kommt, wenn sie Schmerzen auf den Nieren verspüren, denn seit Jahrhunderten hat sich diese Pflanze bei ihnen als heilsam bewährt. – Bekannt ist sie auch unter dem Namen heidnisch Wundkraut, was darauf hinweist, dass sie früher äusserlich als gutes Heilmittel zugezogen wurde. Es war besonders üblich bei eitrigen Wunden, die Pflanze frisch gequetscht aufzulegen. Dies wirkt sich auch heute noch hilfreich aus, wenn man Watte mit *Solidago*tinktur durchtränkt und auf die Wunde legt. – Wer zu Steinbildung neigt, sollte viel Goldrutentee trinken, weil er dadurch keine Schwierigkeiten mit Nierensteinen bekommen wird. Muss jemand bereits gegen diese ankämpfen, dann sollte er es nicht unterlassen nebst ausgiebiger Einnahme von *Solidago*tinktur auch noch das steinlösende Mittel

Rubiaforce, das aus der Färberwurzel gewonnen wird, kurmässig anzuwenden. Statt die Mittel in solchem Falle nur in Hagebuttentee einzunehmen, wird es wirkungsvoller sein, sehr viel Solidagottee zu trinken. Auch Nierentee mit Solidago kann gute Dienste leisten.

Sehr willkommen ist Solidago auch bei Hautunreinigkeiten, Ekzemen und skrofulösen Ausschlägen, denn sowohl innerlich als auch äusserlich erweist es sich dabei als zuverlässige Hilfe.

Wer frische Pflanzen zur Verfügung hat, kann diese kalt ansetzen und sie acht Stunden ziehen lassen, weil die regenerierende Wirkung auf die Nieren auf diese Weise

noch grösser ist. Am allerkräftigsten wirkt sich die Pflanze jedoch aus, wenn man sie roh kaut. Das ist nicht so abwegig, denn Goldrutenblüten und -blätter haben einen solch angenehm würzigen Geschmack, dass man sich an den Rohgenuss leicht gewöhnen kann. – Ebenso vorzüglich ist es, wenn man aus Solidago einen Sirup herstellt, denn dieser erweist sich als durststillend und zugleich als heilwirkend. – Auch für Rheumatiker gibt es kein anderes Mittel, das mehr Harnsäure ausscheiden würde als Solidago. So sollte denn diese Pflanze gebührende Beachtung erlangen und in unserer Hausapotheke nie fehlen.

### Günstige Getränkewahl

Was sind wir zu trinken gewohnt, um das Bedürfnis nach Flüssigkeit zu stillen? Ist es Wein, Bier, Coca-Cola, Süssmost, Traubensaft oder irgendein süsses, gefärbtes, aromatisiertes Wasser, wie sie heute im Handel erhältlich sind? Richten wir uns bei unserer Getränkewahl nur nach unserer Vorliebe oder beachten wir auch den gesundheitlichen Wert dessen, was wir bevorzugen? Dies wäre wohl richtig und in solchem Falle werden wir das neue Getränk Molkona bestimmt sehr begrüßen. Es ist aus Schotte und Kräutern bereitet und mit Honig und Dattelsucker leicht gesüsst. Sicher dient es zu unserem Vorteil, nicht nur etwas zu trinken, das unseren Durst stillt, sondern etwas, das gleichzeitig dem Körper auch noch natürliche Mineralsalze zu vermitteln vermag. Dies ist insofern doppelt notwendig, da die heutige Nahrung vorwiegend entwertet ist und deshalb die entsprechende Mineralsalzzufuhr nicht decken kann, weil sie, wie feststellbar, arm an Mineralsalzen ist. Aus diesem Grunde ist Molkona als mineralsalzreiche Nahrungsergänzung sehr willkommen. Das Getränk enthält die wertvollen Kalk- und Magnesiumsalze der Milch in einer Form, in der sie vom Körper leicht aufgenommen werden können. Molkona ist nicht nur gehalten sehr wertvoll, sondern es bietet auch geschmack-

lich einen besonderen Genuss. Haben sich Kinder an Molkona erst einmal gewöhnt, dann gilt bei ihnen der Grundsatz: «Einmal Molkona, immer Molkona!»

Der Bestandteil rechtsdrehender Milchsäure verschafft Molkona bei empfindlichen Darmschleimhäuten auch den Vorteil günstiger Auswirkung, sogar wenn bereits eine Dysbakterie vorhanden ist. Milchsäurehaltige Getränke, die mässig gesüsst sind, stillen den Durst besser als ein frucht- oder zitronensäurehaltiges Getränk, das stark gesüsst worden ist.

Alte Chroniken aus Frankreich berichten uns, dass vornehme Herren aus dem französischen Adel jeweils zu Molken-Trinkkuren in der Schweiz Zuflucht nahmen, wenn sie wegen zu starker Ueberfütterung übergewichtig geworden waren. Diese Kuren verminderten nämlich ihr Uebergewicht, wodurch sich auch der Cholesterinspiegel senken konnte. Auch Molkona kann zur bescheidenen Molken-Trinkkur dienen, insofern man dabei eine eiweissarme Diät beachtet.

Bei kühler Aufbewahrung bleibt Molkona immer erfrischend, durststillend und gleich wertvoll. Gesundheitsbewusste Menschen wählen Molkona als das ideale Getränk für den Alltag sowie für Festzeiten, da es dem entspricht, was sie gesucht haben.