

Kräuterwanderung Goldruten

Einheimische und neophytische Goldruten

Medizinalpflanzen

Augentrost, *Euphrasia officinalis*
feucht, nährstoffarm, halbschattig
[Augenentzündungen, Lichtscheu](#)

Baldrian, *Valeriana officinalis*
feucht bis nass, halbschattig
[bei Schlaflosigkeit, nervöser Erschöpfung](#)

Baumnuß, *Juglans regia*
mässig trocken bis feucht, basisch,
halbschattig, wärmeliebend
[Blutreinigungs- und Stärkungsmittel, Blätter und Fruchtschale bei Hauterkrankungen](#)

Breitwegerich, *Plantago major*
mässig trocken bis feucht, hell
[bei Wunden, Geschwüren, Zahnschmerzen](#)
[junge Blätter, Blütenknospen, Samen als Gewürz](#)

Gänsefingerkraut, *Potentilla anserina*
mässig trocken bis feucht, sauerstoffarm, hell
[zarte Blätter als Suppengemüse](#)
[Magenmittel, Menstruationsbeschwerden](#)

Hauhechel, *Ononis spinosa*
trocken, nährstoffarm, hell
[Wurzel für wassertreibenden Tee](#)

Huflattich, *Tussilago farfara*
mässig trocken bis feucht, hell
[Stängel und Blüten als Salat, über Dampf gegart,](#)
[Hustentee \(wenig wegen Pyrrolizidinalkaloiden\)](#)

Kohldistel, *Cirsium oleraceum*
feucht, nährstoffreich, halbschattig
[Rheuma, Gicht \(wenig erforscht\)](#)

Kümmel, *Carum carvi*
mässig trocken bis feucht, Nährstoff mittel, hell
[Bei Blähungen, nervösen Herzbeschwerden](#)

Pfennigkraut, *Lysimachia Nummularia*
feucht bis nass, nährstoffreich, schattig
[Husten, Erkältung](#)

Schafgarbe, *Achillea Millefolium*
trocken, Nährstoff mittel, hell
[Magen, Galle, Blutungen, krampfstillend](#)

Thymian, *Thymus vulgaris*
sehr trocken, nährstoffarm, halbschattig
[Krampflösend, Lunge, Bronchien, Magen-Darm.](#)

Tormentill, *Potentilla erecta*
mässig trocken bis feucht, nährstoffarm, hell
[Wurzel bei Entzündungen, Magen-Darm-Probl.](#)

Vogelbeere, *Sorbus acuparia*
mässig trocken bis feucht, sauer, nährstoffarm,
halbschattig
[Beeren getrocknet oder gekocht, Vitamin C, bei Rheuma und Gicht.](#)

Wald-Engelwurz, *Angelica sylvestris*
feucht bis warm, halbschattig
[junge Blätter, Blüten, Samen als Gewürz,](#)
[Wurzel, Magenmittel](#)

Wald-Ziest, *Stachys silvatica*
feucht bis nass, schattig
[junge Blätter, Wurzeln als Gemüse,](#)
[krampflösend, nervenstärkend, Atemwege](#)

Weissdorn, *Crataegus monogyna*
mässig trocken bis feucht, hell
[Herztonikum, bei Infektionskrankheiten](#)

Essbare

Brennnessel, *Urtica dioica*
mässig trocken bis feucht, Stickstoff,
halbschattig
[Spinatgemüse, gequetscht in Salat](#)

Gewöhnlicher Dost, *Origanum vulgare*
trocken, halbschattig
[Gewürz, krampflösend, bei Blähungen](#)

Giersch, *Aegopodium podagraria* (Blattstiel
im Querschnitt dreieckig)
mässig trocken bis feucht, schattig
[als Gemüse, passend zu Brennnesseln](#)

Gundelrebe, *Glechoma hederacea*
mässig trocken bis feucht, halbschattig
[Blätter spinatartig, Salatgewürz, als Tee](#)

Literatur

Pflanzen fern der Heimat.
Bot. Garten der Universität Zürich, 2006

Lehrbuch der Biologischen Heilmittel
Gerhard Madaus, 1935

Ökologische Zeigerwerte, Landolt, 1977

Lebensräume der Schweiz, R. Delarze, 1999

Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer, 2007

Gewöhnliche Goldrute, Echte Goldrute *Solidago virgaurea*



Volksnamen: Goldwundkraut, Heidnisch Wundkraut, Schosskraut, Waldkraut.

Vorkommen: trockene Waldwiesen, Kahlschläge, lichte Wälder, sonnige Hügel, Waldränder.

Ernte: Blühregion zu Blühbeginn in den ersten Augustwochen. Im Schatten trocknen.

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine, Flavonoide.

Anwendung: Blasen- und Nierenentzündungen, Durchspültherapie, Hauterkrankungen. Anwendungsformen: Tee, Tinktur, Pflaster, Wildgemüse.

Hinweis: Die Kanadische Goldrute (*Solidago canadensis*) und die Riesengoldrute (*Solidago gigantea*) sind in ihrer Wirkung ähnlich.

(http://phyto.wurz.li/pag_1_det.php?edit=332)
(<http://www.herbal-information.com/goldenrod-solidago-canadensis/>)
(http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_goldenrod.htm)

Vergleich einheimische - neophytische Goldrute

Die Kanadische Goldrute (*Solidago canadensis*) gehört zu den ältesten, aus Nordamerika eingeführten Gartenpflanzen und ist seit 1645 aus England bekannt, die Spätblühende Goldrute (*Solidago gigantea*) dagegen ist erst seit 1830 in Europa belegt. Beide haben sich bereits im 19. Jahrhundert weit ausgebreitet und haben um 1930 ihre jetzige Verbreitung erlangt (Botanischer Garten der Universität Zürich, 2006). Beide Arten gelten als Invasive Neophyten. Oft ist nur von Kanadischen Goldruten die Rede, die Spätblühende Goldrute ist aber in Zug wesentlich häufiger.

Die Ausbreitung der neophytischen Goldruten erfolgt durch Flugsamen und unterirdisch auswachsende Rhizome. Auch ein Wurzelaustrieb aus auf feuchtem Boden aufliegenden Stängeln ist möglich, aber selten. Die oberirdischen Pflanzenteile sind einjährig, die unterirdischen Rhizome mehr-jährig.

Die einheimische Goldrute (*Solidago virgaurea*) bevorzugt andere Standorte als die neophytischen. Sie breitet sich nicht durch Rhizome aus. Laut Delarze (1999) besiedelt *Solidago virgaurea* "Schlagflur, Waldlichtung auf saurem Boden" und "Tannen-Fichtenwald". *Solidago Canadensis* hingegen bevorzugt den "Nährstoffreichen mesophilen Krautsaum" und *Solidago Gigantea* bevorzugt die Lebensraumtypen "Feuchter Krautsaum der Tieflagen", "Grauerlen-Auenwald" und "Robinien-Sekundärwald".