



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Anwendungen mit Goldrute

Die Goldrute ist aus Nordamerika eingereist und hat sich als invasiver Neophyt vielerorts stark verbreitet. Falls Sie einen Bestand im Garten entdecken sollten, kann dieser sinnvoll genutzt werden und damit gleichzeitig auch die Ausbreitung eingedämmt werden.

Die heilkräftigen Wirkstoffe und das Einsatzspektrum sind allerdings super. Und wenn man das weiß, kann man, indem man ihre Wedel in voller Blüte erntet, dazu beitragen, dass sie sich nicht noch mehr aussät.

Heute gibt es dazu kein Rezept, wie Sie es sonst von mir gewohnt sind, sondern so etwas wie einen „All in one“-Tipp. Ein paar Hände voll Goldrutenblüten und ein paar Teesäckchen - ich verwende ungebleichte, die ich entweder kompostieren oder wieder verwenden kann - und los geht's:

- Ein Golddrutensäckchen zum Inhalieren bei verstopfter Nase und geschwollenen Nebenhöhlen
- Eines für einen Tee bei Erkältungen
- Eines, eventuell gemeinsam mit etwas Salbei für einen Tee oder eine Tinktur zum Gurgeln bei Halsweh.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

- Mindestens eines für eine harntreibenden und entzündungshemmenden Teekur bei Harnwegsinfekten
- Weitere für eine Teekur bei Problemen mit Nierengries, Nierensteine und Gicht.
- Ein Säckchen für eine Abkochung als Hautwaschmittel und als Auflage bei Wunden und Geschwüren.
- Ein paar zum Färben von Wolle und Naturtextilien
- Und eines lege ich für 3 Wochen in ein Glas mit Weißwein. Das ist ein sehr altes Rezept zur „Erhellung des Gemüts“ bei Stimmungsschwankungen und leichter depressiver Verstimmung.