



## Die Heilwirkung des Borretsch (*Borago officinalis*)



Borretsch, auch als Gurkenkraut bekannt, ist eine Pflanze aus der Familie der Raublattgewächse.

Er stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wo er wild wächst. Nach Mitteleuropa kam das Kraut erst im späten Mittelalter. Es ist ein beliebtes Kraut für traditionelle Bauerngärten.

Borretsch liebt sonnige und halbschattige Standorte und feuchte Böden, ist aber ansonsten unkompliziert. Die Pflanze wird bis zu 70 cm groß. Stängel und Blätter sind borstig behaart. Borretsch blüht von Mai bis September, wobei die anfangs rosafarbenen Blüten sich später leuchtend blau färben.

Die kleinen Blumen sind wie kleine blaue Sternchen. Die länglichen Blätter haben an der Oberfläche feine Härchen. Da die Pflanze einjährig ist, muss man die Samen im Frühjahr in die Erde stecken.

Die Blätter des Borretschs riechen und schmecken gurkenähnlich. Sie können Salaten beigegeben werden und verfeinern Dips und Kräuterbutter. Größere Blätter bereitet man als Blattgemüse zu, ähnlich wie Spinat oder Brennessel.

Der Borretsch wird häufig in Gärten als Küchenkraut angebaut.

Schon vor 500 Jahren wurde die Pflanze erstmalig

erwähnt. Es ist überliefert, dass man den Borretsch in Wein eingelegt hat. Trinkt man den Wein, vertreibt er trübe Gedanken und Trauer und fördert die Lust auf Sex.

Aber auch Hildegard von Bingen, hat ihn in Ihren Rezepten erwähnt. An Hand ihrer Erfahrungen weiß man, dass die Pflanze positiv auf das Gemüt, das Herz und den Gefühlszustand einwirkt. Zudem gibt sie ein Rezept bei „Verdunklung der Augen“ an. Eine Empfehlung, mit der Hildegard nicht allein dasteht, denn in späteren Werken hieß der Borretsch auch „Augenzier“. Bei ermüdeten Augen wird ein Aufguß der Blätter empfohlen, den man als Kompressen auflegt.

Im 15. Jahrhundert wurde der Borretsch bei Ohnmachts- und Schwindelanfällen empfohlen. Vermutlich läßt sich so auch erklären, warum Wein, in den man Borretschblätter eingelegt hatte, noch in jüngerer Zeit als Stärkungsmittel getrunken wurde.

Der Borretsch wurde schon zu Goethes Zeiten der „Frankfurter grünen Soße“ beigelegt. Er gehört zu den 7 Kräutern, die in dem alten Rezept unverzichtbar sind.

Informationen zum Borretsch: <https://www.youtube.com/watch?v=3W4TlhrzCFE>  
und <https://www.youtube.com/watch?v=k0IAzaoJtFc>



### Heil- und Wirkstoffe:

Borretsch ist eine alte Heilpflanze. Sowohl die Blüten als auch die Blätter und das aus den Samen gewonnene Öl finden Anwendung in der Pflanzenheilkunde. Borretsch enthält unter anderem Bornesit, Allantion, Schleimstoffe, Kaliumsalze, Gerbstoffe, Kieselsäure.

Borretsch enthält außerdem noch eine kleine Menge (etwa 2-10 mg pro Kilogramm getrocknete Pflanze) verschiedener Pyrrolizidinalkaloide. Diese gelten als toxisch für die Leber. Daher ist nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung ein regelmäßiger Genuss von Borretsch nicht zu empfehlen. Ein gelegentlicher Verzehr gilt als unbedenklich, ebenso ein Verzehr der Blüten und Samen sowie des aus den Samen gepressten Borretschöls, da diese die erwähnten Alkaloide nicht oder nur in Spuren enthalten.

### Anwendung

Traditionell wird Borretsch gegen **Herzschwäche und Melancholie** verwendet. Er bereitet auch gutes Blut und er ist beruhigend, entgiftend, entzündungshemmend, erweichend, schleimlösend, schweißtreibend.

Borretsch kann man wahlweise als Tee oder frisch als Salatgewürz anwenden.

### Borretsch als Tee

Für einen Borretsch-Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel getrocknete Borretschblätter oder Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen. Anschließend abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich. Eine Tasse am Morgen und am Abend beruhigt die Nerven und sorgt für Entspannung und auch gegen **nervöse Herzbeschwerden** kann man ihn einsetzen. Er soll auch gegen **Melancholie** helfen. Außerdem hilft Borretsch gegen Fieber und Schlaflosigkeit. Auch für die Verdauungsorgane und dem Stoffwechsel kann er gute



Dienste leisten.

Wie bei allen wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Daueranwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend kann man wieder sechs Wochen lang Borretsch-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Borretsch-Wirksamkeit bleibt erhalten.

## Äußerlich

Äußerlich kann man Borretsch-Tee oder verdünnte Tinktur in Form von Umschlägen, Bädern oder Waschungen anwenden. Damit lindert man Ekzeme und Ausschläge. Borretsch hilft, auch gegen langsam heilende Wunden und Abszesse.

## Neurodermitis

Bei vielen Menschen, die unter Neurodermitis Hautkrankheit leiden, wurde ein Enzymdefekt festgestellt, der dazu führt, daß sie keine Gamma-Linolensäure bilden können. Man nimmt an, daß dieser Mangel für die Entstehung von Neurodermitis mit verantwortlich ist. Da Borretschsamenöl gut 20 Prozent Gamma-Linolensäure enthält, kann der Enzymdefekt durch seine regelmäßige Einnahme als Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden.

## Borretschwein

Die Blüten und Blätter mit Wein aufgegossen (eine Hand voll für 1 Liter Wein) und 4 Wochen ziehen lassen ist das ideale Mittel um Depressionen und schlechte Stimmung los zu werden.

## Tinktur + Öl aus den Samen

Die Tinktur oder das Borretschöl wird aus den Samen gewonnen. Im Reformhaus kann man sie kaufen. Man nimmt sie zur äußeren Anwendung bei den unterschiedlichen Hautproblemen. Etwas verdünnt als Mundspülung hilft der Extrakt bei Mundhöhlen- und Zahnfleischentzündungen.

Für das Borretschsamenöl sind Gegenanzeigen und Nebenwirkungen nicht bekannt.

## Küche

**Die Blätter werden auch gerne verschiedenen Speisen zugefügt** Borretsch ist ein traditionell gern verwendetes Salatgewürz, was auch durch seinen Volksnamen "Gurkenkraut" deutlich wird.

In großer Menge über einen langen Zeitraum gegessen, könnte Borretsch jedoch zu Leberproblemen führen, weshalb man keine Riesenmengen Borretsch essen sollte.

Hin und wieder als Salatgewürz kann man den Borretsch jedoch benutzen.

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 20. Juli 2017** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:** Kräuter im Juli  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

### Literaturhinweis:

Handbuch der Kloster-Heilkunde, Dr. Johannes Gottfried Mayer, Zabert –Sandmann-Verlag

Kölbl-Kräuterfibel, Reprint-Verlag

Kräutersegen, E.M. Zimmerer

<http://www.naturheilkraeuter.org/borretsch>

<http://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/borretsch/>

<http://heilkraeuter.de/lexikon/Borretsch.htm>

[http://gernot-katzers-spice-pages.com/germ/Bora\\_off.html](http://gernot-katzers-spice-pages.com/germ/Bora_off.html)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Borretsch>