



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Borago officinalis</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Borretsch
<b>Familie:</b>	Boraginaceae (Borretschgewächse)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Kieselsäure, Schleimstoffe, Gerbstoffe , Flavonoide Samen: Omega 6-Fettsäuren (u.a. Linolsäure, gamma-Linolensäure)
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Kraut und Samen
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	Juni bis August
<b>Zubereitung:</b>	Achtung diese Pflanze enthält lebertoxische Pyrrolizidinalkaloide und sollte daher nicht innerlich verwendet werden Samen-Öl: Erwachsene bis 3 g, Kinder bis 2 g
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Ursprünglich in Kleinasien und im Mittelmeerraum zu Hause findet man den Borretsch heute in grossen Teilen Europas. Die Pflanze wurde bereits im Altertum eingesetzt. Ihr wurde eine stimmungsaufhellende Wirkung zugesprochen. Die Blüten wurden bei Harnverhalten, Rheuma, Durchfall, Entzündungen und zur Blutreinigung eingesetzt.
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	entkrampfend, gefässerweiternd, schleimlösend, entzündungswidrig
<i>Äusserlich:</i>	Samen: entzündungshemmend, immunmodulierend
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	Samen-Öl: zur Cholesterinsenkung, Neurodermitis
<i>Äusserlich:</i>	in Cremes (5–10%ig) bei Neurodermitis
<b>Verwendung in der Küche:</b>	Junge Blätter in Salaten und Suppen, aber nur als Gewürz vertretbar. Die blauen Blüten werden zur Dekoration verwendet (sind essbar)
<b>Warnhinweise:</b>	keine innerliche Einnahme der Borretschblätter (ausser in kleinen Mengen als Gewürz) wegen der toxischen Pyrrolizidinalkaloide
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Der Gattungsname „Borago“ wird auf das arabische „abu araque“ = "Vater des Schweisses" oder auf das keltische "borrach" = Mut oder auf das lateinische "borra" = „Gewebe aus rauher Wolle " zurückgeführt.