

Borrettschöl

Borrettschöl enthält mehr Gamma-Linolen-Säure als die Nachtkerze

Borrettsch ist eine einjährige, bis zu 60 cm hohe Pflanze mit behaarten Blättern, himmel-blauen Blüten und gurkenähnlichem Duft, weswegen er auch Gurkenkraut genannt wird. Man verwendet Blätter und Blüten oder aber das Samenöl. Der Borrettsch stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum, liebt Sonne und Wärme und kommt heute in Südeuropa und den wärmeren Gegenden Nordamerikas auch wild vor. Er wird als Gewürzkraut in Gärten und für das Öl im Erwerbsbau angebaut.

Die Heilkraft dieser Pflanze wird schon in der Antike gerühmt. Plinius zitiert einen alten Vers: „Ich, der Borrettsch, bringe Mut und Zuversicht!“. Aus dem 17. Jahrhundert berichtet ein Arzt, dass das Kraut „Hypochonder“ belebt und die Inhaltsstoffe des Borrettsch die Nebennierendrüsen unterstützen.

Inhaltsstoffe

Blüten und Kraut enthalten Schleim, Gerbstoffe, Saponine, ätherisches Öl, Kieselsäure und Mineralien, die Samen enthalten 24 % Gamma-Linolen-Säure, wesentlich mehr als die Nachtkerze.

Wirkungen

Schweißtreibend, auswurfördernd, anregend, entzündungshemmend, harntreibend, hautglättend, Milchflussfördernd.

Wegen seines hohen Schleimgehalts wirkt der Borrettsch einhüllend und lindert damit Atemwegsbeschwerden. Er kann begleitend bei Brustfellentzündungen eingesetzt werden. Äußerlich und/oder innerlich verwendet wirkt er entzündungshemmend auf Wunden und entzündete Haut. Die Blüten sind schweißtreibend, die Blätter harntreibend. Das Samenöl ist besonders reich an den mehrfach ungesättigten Gamma-Linolensäuren. Diese erleichtern dem Körper die Bildung von Prostaglandinen (Gewebehormone), die für viele Organfunktionen bedeutend sind. Sie wirken positiv auf Immunsystem und viele Stoffwechselfvorgänge, auf Blutkreislauf und Haut. Man verwendet das Öl zur Behandlung rheumatischer oder prämenstrueller Beschwerden, bei Ekzemen und anderen chronischen Hautkrankheiten. Neueste Forschungen weisen aus, dass bei vielen Neurodermitikern und an anderen chronischen Hautkrankheiten Leidenden, die körpereigene Bildung der Gamma-Linolensäure gestört ist. Durch Zufuhr mit Nahrung oder Nahrungsergänzungsmitteln kann man eine Besserung der Symptome erreichen.

Borrettschöl hat sich außerdem als Antidepressivum bewährt, insbesondere bei hormonell bedingten Depressionen im Wochenbett, während der Menstruation oder den Wechseljahren. In der Muttermilch kommt diese essenzielle Fettsäure in hoher Konzentration vor.

Gamma-Linolensäure lindert Entzündungen und Schmerzen (z.B. bei Arthritis) und stärkt die Nebennierendrüsen, besonders nach einer Behandlung mit Kortison oder Steroiden (Hormonen). Sie senkt den Blutdruck und verhindert übermäßige Blutverklumpung. Außerdem dient sie der Krebsvorbeugung. Stresssymptome wie Schlafstörungen, Nervosität und innere Unruhe lassen sich mit Borrettsch mildern.

Die Heilkraft dieser Pflanze wird schon in der Antike gerühmt. Plinius zitiert einen alten Vers: „Ich, der Borretsch, bringe Mut und Zuversicht!“. Aus dem 17. Jahrhundert berichtet ein Arzt, dass das Kraut „Hypochonder“ belebt und die Inhaltsstoffe des Borretsch die Nebennierendrüsen unterstützen.