

<b>Botanischer Name:</b>	Borago officinalis
<b>Deutscher Name:</b>	Borretsch
<b>Familie:</b>	Boraginaceae (Borretschgewächse)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Kieselsäure, Schleimstoffe, Gerbstoffe , Flavonoide Samen: Linolsäure und Linolensäure (Omega 6)
<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 Pyrrolidine und sollte daher nicht innerlich verwendet werden Samen Öl: Erwachsene bis 3g Öle Kinder bis 2g Öle
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Ursprünglich in Kleinasien zu Hause findet man den Borretsch heute in grossen Teilen Europas. Die Pflanze wurde bereits im Altertum eingesetzt. Ihr wir eine stimmungsaufhellende Wirkung zugesprochen. Später wird sie als blutreinigende, schweisstreibende und harntreibende Pflanze eingesetzt.
<b>Wirkungsweise:</b>	
<i>Innerlich:</i>	Entkrampfend, gefässerweiternd, schleimlösend, entzündungswidrig
<i>Äusserlich:</i>	<i>Samen: entzündungshemmend, immunmodulierend</i>
<b>Verwendung in der Heilkunde:</b>	
<i>Innerlich:</i>	Samen Öl: Cholesterinsenkend, Neurodermitis,
<i>Äusserlich:</i>	<i>Neurodermitis in Form von Cremes 5-10%</i>
<b>Verwendung in der Küche:</b>	Junge Blätter als Gemüse ? ( Nur als Gewürz vertretbar?)
<b>Warnhinweise:</b>	<i>keine</i>
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Der Gattungsname „Borago“ lässt sich auf das arabische „abu araque“ Vater des Schweißes zurückführen.

