



Borretsch in der Naturkosmetik –

der blaue Stern im Sommergarten



Spätestens ab Juni leuchten die sternförmigen blauen bis rosafarbenen Blüten des Borretschs aus dem Garten und sind kaum zu übersehen. *Borago officinalis*, auch Gurkenkraut genannt, ist ein Raublattgewächs und seit dem 16. Jahrhundert fester Bestandteil in vielen Bauerngärten. Ich bin von ihrer natürlichen, aber zweigeteilten Schönheit fasziniert, denn obwohl die Blüten zierlich und fein sind, sprechen die Blätter eine andere Sprache, wenn sie piksen. So beschäftigte ich mich näher mit ihr, und dabei zeigte sich ein interessantes Bild.

Das Kraut

Borretschkraut und -blüten enthalten Pyrrolizidinalkaloide. Das sind bitter schmeckende Stoffe, die manche Pflanzen bilden, um sich vor Fraßfeinden zu schützen - beim Menschen stehen einzelne Vertreter dieser Stoffgruppe, darunter Amabilin, Intermedin, Lycopsamin und Supinin, im Verdacht, bei regelmäßiger Aufnahme über längere Zeit die Leber zu belasten.

1991 veröffentlichte die Kommission E (ein Sachverständigengremium des ehemaligen deutschen Bundesgesundheitsamtes, das pflanzliche Arzneidrogen wissenschaftlich prüft und bewertet) eine sogenannte Negativmonographie zu Borretschblüten und -kraut. Das bedeutet: Die Kommission kam zu dem Schluss, dass eine therapeutische Anwendung dieser Pflanzenteile wegen der enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide nicht vertretbar ist. Ein gelegentlicher Verzehr der Blüten in der Küche gilt weiterhin als unbedenklich, ein regelmäßiger Gebrauch als Heilkraut wird jedoch nicht empfohlen.

Eine HMPC-Monographie der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) oder eine ESCOP-Monographie gibt es dagegen bis heute nicht. Borretsch wurde von beiden Institutionen scheinbar nie in ein eigenes Bewertungsverfahren aufgenommen. Die aktuell gültige Einschätzung liefert stattdessen das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): gelegentlicher Verzehr unbedenklich, regelmäßiger Gebrauch nicht empfohlen.



Ich nutze die Blüten immer wieder über den Salat oder als Deko, aber eben nur gelegentlich.

Der für die Naturkosmetik interessante Teil der Pflanze liegt allerdings woanders.

Von der Blüte zum Samen

Nach der Bestäubung schließen sich die borstigen Kelchblätter um die Samenanlage. Darin entwickelt sich die für Raublattgewächse typische Klausenfrucht: vier kleine, raue, dunkelbraune Nüsschen pro Blüte, jedes mit einem eigenen Samen. An ihrem Ansatz tragen sie ein fettreiches Anhängsel, das Ameisen anlockt und für die Verbreitung sorgt. Sobald die Nüsschen ausgereift und braun sind, werden sie geerntet.

Diese kleinen, ölreichen Samen sind der wahre Schatz der Pflanze.

Vom Samenkorn zum Öl

Aus den geernteten Samen wird durch Kaltpressung ein Öl gewonnen, das mit Blättern und Blüten kaum noch etwas gemein hat. Pyrrolizidinalkaloide kommen im sorgfältig hergestellten Samenöl praktisch nicht vor. Was das Öl dagegen in einer Konzentration enthält wie kaum ein anderes Pflanzenöl, ist Gamma-Linolensäure (GLA) mit 20 - 25 %, deutlich mehr als Nachtkerzenöl mit 8 - 10 % oder Hanföl mit rund 3 %.

GLA ist eine mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure, die der Körper zwar selbst aus Linolsäure bilden kann, dieser Umwandlungsschritt funktioniert jedoch nicht bei jedem zuverlässig. Borretschöl liefert GLA direkt.

Die Tradition

Aus der Überlieferung sind erweichende, schleimlösende, entzündungswidrige, harn- und schweißtreibende sowie kühlende Eigenschaften des Borretschs bekannt, traditionell angewendet bei Katarrhen, Bronchitis, Schleimhautentzündungen und Nierenbeschwerden. Aus der neueren Literatur nennt zum Beispiel Wolf-Dieter Storl eine regenerierende Wirkung auf die Nebennierenrinde und empfiehlt Borretschöl deshalb auch zur Rekonvaleszenz nach Kortison- oder Steroidbehandlungen - dies wiederum verbunden mit seiner ausdrücklichen Warnung vor den Pyrrolizidinalkaloiden, die er sogar bei Kräutertee und bei Honig von Bienen mitbedacht wissen will, sofern diese an Unmengen von Borretschblüten genascht haben.

Schon in der Antike war der Borretsch bekannt. Laut Dioskurides und Plinius soll er bei Homer jene Pflanze sein, die - mit Wein genossen - zum völligen Vergessen der Sorgen



führt. So ähnlich beschreibt es auch schon Hieronymus Bock 1554. Der Gattungsname *Borago* geht vermutlich auf das „abu araq“ - „Vater des Schweißes“ - zurück, ein Hinweis auf seine alte Verwendung als schweißtreibende Pflanze. Auch die alten Volksnamen Herzensfreude, Herzfreund oder Liebäuglein erzählen von dieser Zuschreibung. Neben Waldmeister, Veilchen und Rose zählte der Borretsch zu den vier herzstärkenden Heilpflanzen.

Die Forschung

Zur Hautbarriere liegen mehrere Studien vor. In einer Untersuchung an älteren Erwachsenen führte eine tägliche Einnahme von 360 bis 720 mg Gamma-Linolensäure aus Borretschöl über acht Wochen zu einer durchschnittlichen Reduktion des transepidermalen Wasserverlusts um 10,8 % - eben ein Hinweis auf eine gestärkte Hautbarriere. Weitere Arbeiten zeigen, dass Gamma-Linolensäure den Wasserverlust der Haut und die epidermale Hyperproliferation (verkürzter Zellteilzyklus, sichtbar in silbrig-weißer Schuppenbildung, verdickter Haut, Rötungen und Entzündungen - z. B. Schuppenflechte) günstig beeinflusst. Diese Erkenntnisse stammen aus Studien zur innerlichen Einnahme.



Bei äußerlicher Anwendung, wie sie in der Naturkosmetik üblich ist, wird von einer unterstützenden Wirkung auf den Feuchtigkeitshaushalt und einer beruhigenden Wirkung auf gereizte, irritierte Haut berichtet. Eine aktuelle Pilotstudie an zwei Testpersonen zeigte nach 30 Tagen unverdünnter Anwendung verbesserte Hautfeuchtigkeit und reduzierten Wasserverlust, aber auch vermehrte Rötung - ein Hinweis, das Öl eher in eine Rezeptur einzuarbeiten als pur aufzutragen. Wobei sich die Geister an der Studienlage zur Neurodermitis scheiden, denn zur äußerlichen Anwendung liegen bislang nur kleinere, uneinheitliche Studien vor, hier ist individuelle Prüfung nötig.

Der Nutzen für die Haut

Borretschöl ist vor allem dort hilfreich, wo die Hautbarriere Unterstützung braucht: bei trockener, rauer oder zu Rötungen neigender Haut sowie bei reifer Haut mit nachlassender Barrierefunktion. Es lässt sich pur auftragen oder in Cremes und Salben einarbeiten.



Für die Haut sind darüber hinaus die Begleitstoffe des Öls interessant: Ferulasäure wirkt antioxidativ und kann die Haut vor Schäden durch Sonne und Witterungseinflüsse schützen. Gerbstoffe verleihen dem Öl eine leicht adstringierende Wirkung, mindern Rötungen und wirken porenverfeinernd. Ellagsäure wiederum unterstützt die Kollagenbildung und verlangsamt dessen Abbau – sie entsteht aus den sogenannten Ellagitanninen, jener Gerbstoffgruppe, die du schon aus dem Storcheschnabel-Artikel kennst. Ein schönes Beispiel, wie sich einzelne Wirkstoffgruppen durch ganz unterschiedliche Pflanzenfamilien ziehen.

Ich finde die Pflanze interessant schön und wie so oft, liegen Nutzen und Vorsicht auch bei dieser Pflanze eng beieinander. So genieße ich trotzdem ab und zu die sommerliche Fröhlichkeit der schönen Blüten über meinem Salat und lass die Pflanze für die Insekten stehen. Und - ich nutze das wertvolle Borretschsamenöl für die trockene und sensible Haut.



Schreib mir gern, ob du das Borretschsamenöl schon für dich entdeckt hast – oder wie du deine Erfahrungen damit gemacht hast.

Quellen:

- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Fragen und Antworten zu Pyrrolizidinalkaloiden in Lebensmitteln
Kommission E (BGA/BfArM): Monographie *Borago officinalis* (Borretschblüten/-kraut). Bundesanzeiger Nr. 127 vom 12.07.1991
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Stellungnahme Nr. 030/2016 vom 28.09.2016
- Kapoor, R., Huang, Y. S. (2006): Gamma linolenic acid: an antiinflammatory omega-6 fatty acid. *Curr Pharm Biotechnol.* 7(6):531–534
- Storl, W.-D.: Pyrrolizidin und Borrelien. storl.de
- Brosche, T., Platt, D. (2000): Effect of borage oil consumption on fatty acid metabolism, transepidermal water loss and skin parameters in elderly people. *Arch Gerontol Geriatr.* 30:139–150
- Horrobin, D. F. (1992): Nutritional and medical importance of gamma-linolenic acid. *Prog Lipid Res.* 31(2):163–194
- Lin, T.-K., Zhong, L., Santiago, J. L. (2018): Anti-Inflammatory and Skin Barrier Repair Effects of Topical Application of Some Plant Oils. *Int J Mol Sci.* 19(1):70
- Gerasik-Marciniak, P. (2025): The potential use of borage and baobab oils in the skin care of oncology patients. A pilot study. *Aesthetic Cosmetology* 14(5):245–250
- Bamford, J. T. M. et al. (2013): Oral evening primrose oil and borage oil for eczema. *Cochrane Database Syst Rev.* CD004416
- Bäumler, S. (2021): Heilpflanzenpraxis Heute – Arzneipflanzenporträts. 3. Auflage. Urban & Fischer/Elsevier. Borretsch, *Borago officinalis*
- Parker, S. M. (2014): Power of the Seed. Your Guide to Oils for Health & Beauty. Process Media. Borage Seed Oil