

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 3

Artikel: Boldo : ein Baum mit Heiltradition
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055477>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

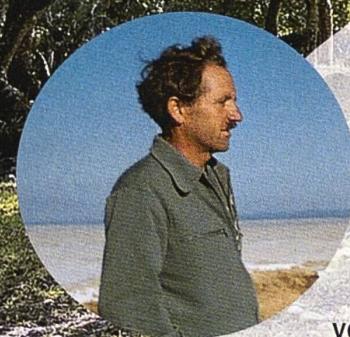
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Boldo – ein Baum mit Heiltradition

Das bei uns wenig bekannte Gewächs wird in seiner südamerikanischen Heimat schon lange zur Behandlung diverser Beschwerden eingesetzt.

Text: Ingrid Zehnder

Heutzutage findet man so grosse, alte Bäume nur noch selten, da sie häufig abgeholt wurden, um (Holz-)Kohle zu gewinnen.



Alfred Vogel, der schon seit den 1950er-Jahren immer wieder in ganz Südamerika auf der Suche nach indigenen Heilpflanzen forschte, erfuhr auch vom volksheilkundlich bewährten Boldo. Später wurde die Pflanze in Fertigarzneien zur Unterstützung von Leber und Galle sowie bei Verdauungsproblemen verwendet.

Schon seit präkolumbischen Zeiten wurde Boldo bei verschiedenen indigenen Völkern arzneilich genutzt. Im Süden Chiles wurden bis zu 13 000 Jahre alte fossile Boldoblätter mit menschlichen Zahnspuren gefunden, die eine sehr lange therapeutische Anwendung nahelegen.* Im Laufe der Zeiten wurde Boldo in Chile bei zahlreichen Erkrankungen verwendet, z.B. Kopfschmerzen, Rheuma, Magen-Darm-Problemen, Menstruationsschmerzen, Harnwegsentzündungen und selbst als Räucherpflanze mit beruhigender oder gar hypnotischer Wirkung. Äußerlich wurden auch Breiumschläge oder Bäder mit Boldo(tee) angewandt.

Traditioneller Gebrauch

In Europa sind heute Boldoblätter als traditionelles Arzneimittel anerkannt. Sie werden in Form von Tee, Tinkturen, Extraktten und homöopathisch zur Behandlung von Verdauungs- und Leberbeschwerden angewendet. Die den Blättern zugeschriebenen Eigenschaften sind: antioxidativ, krampflösend, entzündungshemmend, leberschützend, magenstärkend, leicht harntreibend. Obwohl klinische Untersuchungen nicht vorliegen, belegen In-vitro-, In-vivo-Studien und die lange Erfahrungsgeschichte mit der Heilpflanze diese Wirkungen. Im Vordergrund stehen die Behandlung leichter Funktionsstörungen von Leber und Galle sowie die Therapie von Verdauungsproblemen wie Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung. Oftmals werden sie kombiniert mit ähnlichen bzw. ergänzend wirkenden Pflanzen wie Mariendistel, Löwenzahn, Tausengüldenkraut, Artischocke u.a.

Gegenanzeigen: Bei schweren Lebererkrankungen, einem Verschluss der Gallenwege oder Gallen- und Nierensteinen soll Boldo nicht eingenommen werden. Zur unbedenklichen Anwendung in der Schwangerschaft bzw. Stillzeit sowie bei Kindern und Jugendlichen liegen keine Untersuchungen vor. Es wird empfohlen, im Zweifelsfall sicherheitshalber medizinischen Rat einzuholen.

* Dr. rer.nat. Klaus Peter Latté in der Zeitschrift für Phytotherapie 2014/andere Quellen sagen 14 500 Jahre.

Was steckt drin?

Wesentliche Inhaltsstoffe sind Alkaloide (insbesondere Boldin), Polyphenole (Flavonoide, Proanthocyanidine, Zimtsäure-Derivate) und ein ätherisches Öl, welches unter anderen das giftige, allergieauslösende Ascaridol enthält und einen stechenden Geruch und Geschmack hat.

Boldin ist das in den Blättern und der Rinde am häufigsten vorkommende Alkaloid. Ihm werden insbesondere die positiven Wirkungen auf Magen und Darm, die Gallenabsonderung und die Leber zugeschrieben.

Aufgrund des Ascaridolgehalts dürfen das ätherische Öl sowie Destillate aus Boldoblättern nicht therapeutisch verwendet werden. Zerkleinerte, getrocknete Blätter zur Teezubereitung sowie andere wässrige Zubereitungen und Fertigarzneien sind praktisch ascaridolfrei und gut verträglich.

Das medizinische Interesse bezieht sich in erster Linie auf die Blätter. Doch in einigen Ländern wird auch die Rinde phytotherapeutisch genutzt. Sie enthält antioxidativ wirkende Tannine und ist reich an Alkaloiden, insbesondere 5 Prozent Boldin. Pulverisierte Zweige enthalten nur 1 Prozent Boldin, dafür kein giftiges Ascaridol.

Exportschlager Boldo

Der Export von Boldoblättern ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor für Chile. 2019 wurden 2000 Tonnen Boldoblätter (*Boldo do Chile*) in alle Welt ausgeführt.





Boldo in der lateinamerikanischen Küche

Boldoblätter haben ein ausgeprägtes Holzaroma und einen leicht bitteren Geschmack. In der Küche Südamerikas werden sie verwendet wie bei uns die Lorbeerblätter. Zudem passen sie zu Fisch- und Lammgerichten. Sparsam verwendet können sie auch würzige Saucen und Gemüsegerichte bereichern.

Die kleinen saftigen **Boldofrüchte**, die schon seit früher Zeit roh und gekocht verzehrt wurden, schmecken angenehm süß. Aus ihnen bereitet man u.a. einen fermentierten Fruchtsaft mit Namen *chicha de boldo*; das Getränk soll einen feinen, süßen Geschmack und eine leichte, angenehme Textur haben und häufig mit Erfrischungsgetränken gemischt werden.



Tee zubereiten

1 EL/1 TL zerkleinerte, getrocknete Boldoblätter auf 1 Liter/200 ml kochendes Wasser. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen, 3-mal täglich eine Tasse trinken. Höchstmenge pro Tag: 4,5 g Blätter. Höchstdauer: ca. 4 Wochen.

Aus der Heilpflanzen-Forschung

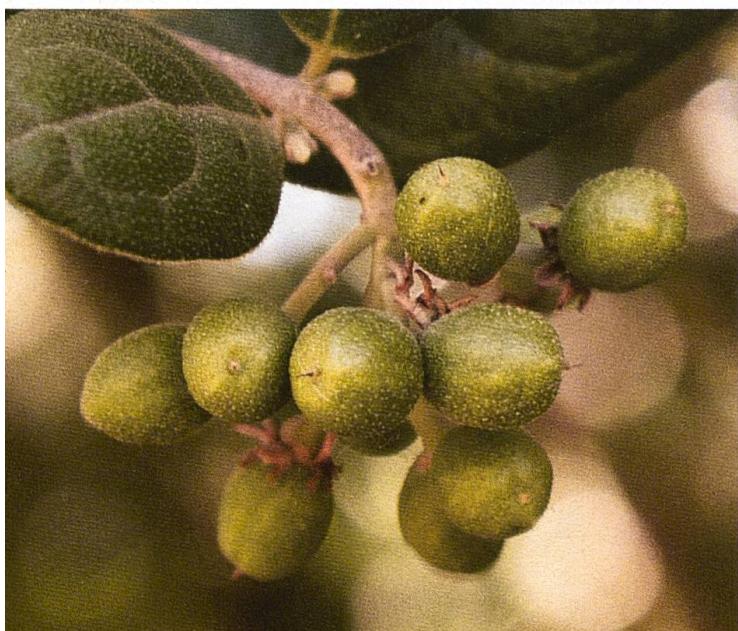
Kommission E: Boldoblätter bei leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden; dyspeptische Beschwerden (= chronische Beschwerden im Oberbauch, die meist auf den Magen bezogen werden).

HMPC (Committee on Herbal Medicinal Products): Boldoblätter sind ein traditionelles pflanzliches Medizinprodukt zur symptomatischen Linderung von Dyspepsie und leichten gastrointestинаlnen Krämpfen.

ESCP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy): Traditioneller Gebrauch in der Pflanzenheilkunde, um Verdauungsstörungen (Dyspepsie) zu lindern und die Verdauung zu stimulieren.

Prof. Dr. med. Altmeyers Enzyklopädie:

Boldoblätter werden bei leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden und dyspeptischen Beschwerden bei einer verminderten Gallenbildung eingesetzt. Boldoblätter besitzen neben einer spasmolytischen (krampflösenden) und choleretischen (den Gallenfluss fördernden) auch eine antiphlogistische (entzündungshemmende) und cholekinetische (Ausscheidung der Gallenblase fördernde) Wirkung. Darüber hinaus sorgen sie für eine Steigerung der Magensaftsekretion.



Eine kurze botanische Boldo-Biographie

Herkunft

Die Heimat des Boldo (*Peumus boldus*) liegt ursprünglich in Chile. Boldowälder mit bis zu 20 Meter hohen Bäumen kommen endemisch (d.h. in einer eng umgrenzten Region) vor allem im Flussgebiet des Rio Bueno im Süden des Landes vor. Das Klima dort ist gemässigt und warm mit hohen Niederschlagsmengen über das ganze Jahr.

Boldo ist jedoch anpassungsfähig und wächst auch in sonnigen, eher trockenen Regionen auf kargen Böden. Das heutige Verbreitungsgebiet liegt im südlichen und zentralen Chile. Die Pflanze kommt auch in anderen Gegenden Südamerikas wie Peru, Brasilien und Argentinien vor; gelegentlich wächst sie ebenfalls wild im Mittelmeergebiet, vor allem in hügeligen Regionen Nordafrikas.

Wuchs

Der immergrüne, meist drei bis sechs (oder auch mehr) Meter hohe Strauch bzw. Baum gehört zur Familie der Monimiengewächse in der Ordnung der Lorbeerartigen (*Laurales*). 1782 wurde die Pflanze von dem chilenischen Priester und Naturforscher Juan Ignacio Molina zum ersten Mal beschrieben und trägt daher auch die Bezeichnung *Peumus boldus Molina*.

Der Boldobaum wächst langsam, hat aber eine lange Lebensdauer. Der maximale Durchmesser der Baumkrone liegt bei zehn Metern. Die kurzen Stämme erreichen einen Durchmesser von bis zu einem Meter.

Holz und Blätter

Das Holz wurde traditionell als Feuerholz verwendet, die tanninhaltige, rissige, graue Rinde zum Gerben und Färben.

Die länglichen bis ovalen Blätter sind gegenständig angeordnet und lederartig; auf der dunkelgrünen Oberseite sieht man warzenähnliche Pünktchen mit kurzen Haarbüschen; die Blattunterseite ist gelb-grün mit ausgeprägten Blattrippen. Zudem finden sich in den aromatischen Blättern Sekretzellen mit gelblichem ätherischem Öl.

Blüten und Früchte

Die stark duftenden und gestielten kleinen Blüten sind weiß bis gelblich und erscheinen von Juni bis August. Männliche und weibliche Blüten sitzen auf getrennten Pflanzen.

Die kleinen, grün-gelben Steinfrüchte sind essbar, fleischig, saftig und schmecken reif angenehm süß. Sie werden zwischen Dezember und Januar geerntet.

Kultivierung

Die Kultivierung bzw. Vermehrung der Pflanze ist schwierig, da der Prozentsatz der Keimung aus Samen sehr niedrig ist, weil das in der Fruchthülle enthaltene ätherische Öl das Anwachsen hemmt. Die Samen werden speziellen Behandlungen unterzogen, um die Keimung zu erleichtern. Auch die vegetative Vermehrung mithilfe von Stecklingen ist zeitaufwendig und nicht unkompliziert.