

## Die Nachtkerze (*Oenothera biennis* L.)



Der wissenschaftliche Name „Oenothera“ wurde 1753 von Carl von Linné festgeschrieben. Dieser Name findet sich bereits in den Schriften von Plinius in der Antike oder im Mittelalter bei Paracelsus, wobei beide vermutlich das ebenfalls zu den Nachtkerzengewächsen zählende Weidenröschen beschrieben haben, da die aus Nordamerika kommende Nachtkerze in Europa zu dieser Zeit noch nicht bekannt war. Die Nachtkerze, von der es circa einhundertzwanzig verschiedene Arten gibt, kommt ursprünglich aus Nord-, Mittel- und Südamerika und wurde vor rund vierhundert Jahren nach Europa gebracht. Sie breitete sich daraufhin auch im europäischen Raum aus. Die Nachtkerze ist eine zweijährige Pflanze, die auf trockenen, steinigen Böden wächst. Ihre Wuchsform ist so, wie ihr Name schon erahnen lässt, gleich einer Kerze. Die Blüten sind gelb und öffnen sich erst in der Abenddämmerung. Abends und nachts werden Nachtfalter von dem betörendem Duft angezogen. Die Blütezeit ist sehr kurz, sie dauert nur bis zum Mittag des nächsten Tages.

Es wird vermutet, dass Paracelsus die Nachtkerze als unser heutiges Weidenröschen (*Epilobium*) verstand. In der Tat ist das Weidenröschen ein enger Verwandter der Nachtkerze. Bei den alten Griechen waren die Nachtpflanzengewächse eine gern gesehene Knabberei zum **Wein**. Das griechische Wort «oino» bedeutet «**Wein**», der zweite Wortteil «ther» bedeutet «wildes Tier, Jagd». Die alten Überlieferungen besagen, wenn die Nachtkerze mit **Wein** benetzt wird, dass die Pflanze wilde Tiere zu zähmen vermag.

Sammelzeit: Blätter: Juni bis Oktober, Wurzel: Herbst, Samen(für die Ölgewinnung): Spätsommer und Herbst

**Zwei sehr informative Filmbeiträge auf Youtube:** <https://www.youtube.com/watch?v=I9aBvG97uvo>  
[https://www.youtube.com/watch?v=kctA\\_xqaYlk](https://www.youtube.com/watch?v=kctA_xqaYlk)

### Heil- und Wirkstoffe:

Ein entscheidender Inhaltsstoff der Nachtkerze ist die gamma-Linolensäure, eine dreifach ungesättigte Fettsäure. Im Körper wird gamma-Linolensäure in 2 weitere Säuren (Dihomo-gamma-Linolensäure und Arachidonsäure) umgewandelt, die wiederum Vorstufen bestimmter Gewebshormone (Prostaglandine und Leukotriene) sind. Diese Gewebshormone wirken auf den Cholesterinspiegel, die Erweiterung der Blutgefäße und sind an Entzündungsreaktionen beteiligt. Die gamma-Linolensäure wirkt entzündungslindernd bei Reizdarm, Wechseljahresbeschwerden sowie Kreislauf- und Rheumaleiden.

Erst in letzter Zeit wurde die Nachtkerze als vielseitiges Heilmittel entdeckt, denn bis vor wenigen Jahren war nicht bekannt, dass die Samen ausgesprochen viel Gamma-Linolensäure enthalten, die gut für **Blutgefäße** und für die **Haut** ist.

**Inhaltsstoffe:** Samen: Gamma-Linolensäure (8-14%), Blätter: Gerbstoffe, Wurzeln: Stärke, Eiweiß, Mineralstoffe

Die wirksamen Inhaltsstoffe der Nachtkerze befinden sich in deren Samen. Diese enthalten reichlich Öl, das sich unter anderem aus gamma-Linolensäure und Linolsäure zusammensetzt. Beide gehören zu den mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren. „Die fette Linolsäure (60-80%) ist im Nachtkerzenöl hochkonzentriert vorhanden. Sie kommt aber auch in anderen Lebensmitteln wie Milch und Milchprodukten vor, allerdings in sehr viel niedrigerer Konzentration. Der Linolsäure werden viele positive Eigenschaften zugesprochen. Sie ist wie die gamma-Linolensäure unverzichtbar für den menschlichen Körper. Ein hohes Vorkommen von Linolsäure und gamma-Linolensäure kann bewirken, dass vermehrt entzündungshemmende Stoffe (Prostaglandin E1 und E2) gebildet werden können. Beide Fettsäuren können entzündungshemmend wirken und das Immunsystem unterstützen. Diese ungesättigten Fettsäuren können nicht vom Körper selbst erzeugt werden, sondern müssen diesem über die Nahrung zugeführt werden.“

Die Bildung dieser körpereigenen Stoffe hat zur Folge, dass **das Immunsystem** gestärkt wird. Sie regen die Ausbildung von sogenannten T-Lymphozyten an, die für die spezifische Abwehr von Krankheitserregern im Blut zuständig sind. Gleichzeitig wird die Bildung vom sogenannten Immunglobulin E (IgE) gehemmt.

Diese Wirkung kann für Neurodermitiker von herausragender Bedeutung sein, weil ein hoher IgE-Wert ein Hinweis für eine Allergie sein kann. Diese Allergie oder Allergiebereitschaft kann sich beispielsweise durch Neurodermitis äußern.“<sup>(1)</sup>

Das Nachtkerzenöl eignet sich für die innerliche Anwendung und ist in der Apotheke als Kapseln erhältlich. Es kann aber auch äußerlich einfach in die betroffenen Hautstellen eingerieben oder ins Vollbad gegeben werden.



## Anwendung

Erste Hinweise auf die heilende Wirkung des Nachtkerzenöls finden sich bei den Algonkin-Indianern in Nordamerika. Sie zerstampften die ölhaltigen Samen der Pflanze zu einem Brei, der gegen Hautausschläge benutzt wurde. Das Öl wurde ausserdem sehr gerne von den Frauen zu kosmetischen Zwecken verwendet. Regelmäßige Auflagen mit Brei brachten ihnen eine straffe und jugendliche Haut. Die Navajo-Indianer behandelten mit der Nachtkerze Erkältungskrankheiten, Hauterscheinungen sowie Frauenkrankheiten. Nach einer alten Überlieferung ist bekannt, dass die Navajos und Hopis die Nachtkerze bei jeder Krankenheilung und zu Beschwörungszeremonien nutzten. Das Wissen um die Heilkräfte der Nachtkerze geriet im Laufe der Zeit in Vergessenheit. Diese wurde erst zu Anfang des 17. Jahrhunderts neu beschrieben und wiederentdeckt.

In der modernen Medizin verwendet man die Nachtkerze inzwischen bei Neurodermitis, Arthritis, Diabetes und Kosmetik.

## Neurodermitis

“Bei Patienten mit [Neurodermitis](#) wurden durch die Gabe von Nachtkerzenöl sehr gute Erfolge erzielt, wie auch *Prof. Dr. Michael Meurer* von der Münchner Dermatologischen Klinik bezeugt. Er schreibt den Pflanzenölen der Nachtkerze (vor allem der Gammalinolensäure) eine gute Wirkung bei Asthma und auch Neurodermitis zu. So konnten mehr als zwei Drittel der an Neurodermitis Erkrankten durch die Anwendung von Nachtkerzenöl eine Symptomlinderung erzielen, manche Ekzeme verschwanden auch ganz und bei jedem Dritten wurde eine Stabilisierung erreicht.“<sup>2)</sup>

Bei trockener Haut kann das Nachtkerzenöl als Kapsel eingenommen oder als Hautpflegecreme angewendet werden. Diese Cremes verbessert die Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit der Haut.

Und so wirkt sie: Bei trockener Haut springt die Hornschicht viel rascher auf als bei normaler oder fettiger Haut. Das hat zur Folge, dass die Haut spröde wird. Die Gamma Linolensäure funktioniert wie eine Art Kitt, der die Hornzellen besser zusammenhält und dadurch ihr rasches Austrocknen verhindert, Schuppen verschwinden lässt und das Hautbild glättet. Nachtkerzenöl beruhigt und pflegt sehr trockene und irritierte Haut. Es steigert die Hautfeuchtigkeit, reduziert zuverlässig Rauheit und Juckreiz und ist dadurch auch zur unterstützenden Pflege bei Neurodermitis hervorragend geeignet.

## Arthritis

Das Nachtkerzenöl hat auch eine entzündungshemmende Wirkung. So konnte in Tierexperimenten gezeigt werden, dass mit diesem Öl die schmerzhaften Entzündungen der Gelenke, wie sie bei **Arthritis** typisch sind, unterdrückt werden. Aufgrund des hohen Gehalts an Gamma-Linolensäure gibt es weitere bewährte Phytopharmaka mit entzündungshemmenden Eigenschaften. Diese sind aus schwarzem Johannisbeer- und Borretschsamen, Hanföl, sowie aus der Nachtkerze gewonnene Öle.

## Diabetiker und hyperaktive Kinder

Gut einsetzbar ist das Nachtkerzenöl bei Kindern mit Allergien, Heuschnupfen oder Neurodermitis. Zudem wird es bei hyperaktiven Kindern eingesetzt, um sie zu beruhigen. Außerdem wirkt die Nachtkerze gefäßerweiternd und stimuliert den Muskelaufbau.

Günstig wirkt sich das Öl bei Bluthochdruck aus; es senkt auch den Cholesterinspiegel. Bei Diabetikern ist die Herstellung der Prostaglandine aufgrund einer Enzymblockade gestört. Mit der Einnahme des Nachtkerzenöls wird dem Körper direkt die wichtige Gamma-Linolensäure zugeführt. Die Gamma-Linolensäure ist hierbei der Ausgangsstoff zur Bildung der Prostaglandine. Das Prostaglandin kann beim Diabetiker die Aktivität des noch vorhandenen Insulins steigern. Gut eignet sich das Nachtkerzenöl zur Vorbeugung von Herzkrankheiten und Ablagerungen an den Gefässen.

## Kosmetische Wirkung der Nachtkerze

Die Nachtkerzepflanze wird auch in der Kosmetikindustrie verwendet und verbessert die Hautstruktur, die Haare und die Fingernägel. Bei trockener alter Haut bemerkt man bei regelmäßiger Pflege mit dem Öl eine deutliche Verbesserung. Man kann das Öl dauerhaft verwenden, da keine Nebenwirkungen bekannt sind.

Das Öl sollte hier in Form von Masken und Kapseln verwendet werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat sich dafür ausgesprochen, dass man dem Körper täglich 10 Gramm Linolensäure zuführen sollte. Dabei, so Dr. Ehmann, sei es nicht wichtig von welchem Hersteller das Präparat ist. Auch preisgünstige Anbieter liefern gute Qualität.

Eine Kur mit Nachtkerzenöl beinhaltet die Einnahme von 6-10 Ölkapseln pro Tag, die mit möglichst viel Flüssigkeit, am besten Wasser, eingenommen werden sollen.

Weder sollten Wunder noch sofortige Wirkung erwartet werden. Ein bisschen Geduld muss sein, denn die Nachtkerze entfaltet ihre Wirkung erst innerhalb einiger Wochen.

## Nachtkerzentee

Die Blätter kann man als Tee innerlich oder äusserlich als Kompresse anwenden.

**Tee:** 1 TL Blätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. Davon täglich 3 Tassen trinken.



**Umschlag:** 8 TL Blätter mit ½ Liter heißem Wasser übergießen, 20 Minuten köcheln lassen und abseihen. Die Wurzel der einjährigen Pflanze soll (d.h. es hat sich noch kein Stängel gebildet), als Gemüse gegessen, besondere Stärke verleihen und Kranken neue Kraft geben und zu ihrer Genesung beitragen.

### Herstellung des Nachtkerzenöls



Nachtkerzenöl wird aus den nur max. 2 mm großen Samenkörnern gewonnen. Diese werden im Spätherbst geerntet, wenn die Samen leicht aus den Samenkapseln heraus fallen. Obwohl die Samen der Nachtkerze winzig sind, wird daraus ein wirkungsvolles Öl hergestellt. Die Samen müssen nach der Reinigung trocknen, da sie nicht mehr als neun Prozent Wassergehalt aufweisen dürfen. Das Öl wird durch Kaltpressung, ohne Wärmezufuhr, gewonnen. Das hochwertige Nachtkerzenöl wird, dem Sauerstoff ausgesetzt, schnell ranzig. Angebrochene Flaschen sollten daher immer gut verschlossen, kühl, trocken und dunkel gelagert werden. Die Haltbarkeit einer geöffneten Flasche beträgt maximal drei Monate.

Das Nachtkerzenöl aktiviert den Stoffwechsel, steigert die Leistungsfähigkeit und sorgt für allgemeines Wohlbefinden innerlich wie äußerlich. In Südamerika wurde die Nachtkerze zu dem auch bei Verletzungen oder Prellungen angewandt, sowie bei Magen- und Darmbeschwerden oder Halsentzündungen. Die Nachtkerze hilft Multiple-Sklerose-Patienten, sich besser zu fühlen, beweglich zu bleiben, das Sehvermögen zu stärken und Krämpfen bzw. Zuckungen entgegen zu wirken.

Die Einnahme von Gamma-Linolensäure (aus Borretschöl, Nachtkerzenöl oder Hanföl) kann entzündliche Vorgänge im Körper günstig beeinflussen. Zudem ist Gamma-Linolensäure essentiell für das Gehirn, insbesondere für die Nervenreizleitung[3] und senkt den Blutdruck[4].



*Hinweis:* Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

### Literaturhinweis:

- 1) <http://www.docjones.de/wirkstoffe/nachtkerze/nachtkerzenoel>
  - 2) <http://www.naturheilt.com/heilpflanzen/nachtkerzenoel.html>
  - 3) T. Coste, M. Pierlovisi, J. Leonardi, D. Dufayet, A. Gerbi, H. Lafont, P. Vague, D. Raccah: *Beneficial effects of gamma linolenic acid supplementation on nerve conduction velocity, Na<sup>+</sup>, K<sup>+</sup> ATPase activity, and membrane fatty acid composition in sciatic nerve of diabetic rats.* In: *J Nutr Biochem.*, 1999 Jul, 10(7), S. 411–420, [PMID 15539317](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15539317/).
  - 4) MM Engler, MB Engler, SK Erickson, SM. Paul: *Dietary gamma-linolenic acid lowers blood pressure and alters aortic reactivity and cholesterol metabolism in hypertension.* In: *J Hypertens.*, 1992 Oct, 10(10), S. 1197–1204, [PMID 1335001](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1335001/).
- <http://www.heilpraxisnet.de/naturheilverfahren/nachtkerzenoel.php>  
<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/hildegard-von-bingen/die-heilige-hildegard-von-bingen.shtml>  
<https://www.forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/heilpflanzen/nachtkerze.html>  
<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/nachtkerze-neu.htm>  
<http://www.nahrungsergaenzung-versand.eu/nachtkerzenoel-kapseln.htm>  
[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/knorpelregeneration-arthroseprophylaxe/2-internetbeitraege-newsletter-literatur/arthrose.cc\\_newsletter.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/knorpelregeneration-arthroseprophylaxe/2-internetbeitraege-newsletter-literatur/arthrose.cc_newsletter.pdf)