

# Geschöpfe der

Die Indianer Nordamerikas schätzten die Nachtkerze bereits vor über 500 Jahren als wertvolles Heilmittel und kräftiges Gemüse.

Text: Annette Weinzierl

Fotos: Andrea Kolb



Die wunderschöne Nachtkerze (*Oenothera biennis*) trägt ihren Namen zu Recht. Die hellgelben Blüten öffnen sich zu Beginn der Nacht und morgens, wenn die Sonne scheint, beginnen sie bereits wieder zu verblühen. Ihr aufrechter Wuchs erinnert an eine Kerze. An der Rispe der Nachtkerze entwickeln sich ständig neue Blüten, sodass die Pflanze den ganzen Sommer hindurch blüht.

## Weidenröschen: Enger Verwandter der Nachtkerze

Der griechische Philosoph, Arzt und Naturwissenschaftler Theophrast (372 bis 287 vor Christus), ein Schüler Aristoteles, legte den Gattungsnamen der Nachtkerze «*Oenothera*» fest, dennoch liegen Bedeutung und Herkunft des Pflanzennamens in der Geschichte weitgehend im Dunkeln. Es wird vermutet, dass Theophrast 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 gese-

hene Knabbererei zum Wein. Das griechische Wort «*oino*» bedeutet «Wein», der zweite Wortteil «*ther*» bedeutet «wildes Tier, Jagd». Die alten Überlieferungen besagen, dass die Pflanze wilde Tiere zu zähmen vermochte, wenn die Nachtkerze mit Wein benetzt wurde.

## Einwanderer aus Amerika

Die Heimat der Nachtkerzen ist der nordamerikanische Raum. Ihre Ausbreitungsgebiete gehen von Kanada bis New Mexiko. Sie wachsen auf alten Feldern, Straßenrändern und auf Prärien. Anfang des 17. Jahrhunderts wurde die Nachtkerze nach Europa gebracht, wo man sie als Zierpflanze in Parks und Gärten kultivierte. Von da verwilderte sie und siedelte sich in der Umgebung an.

Die erste Zucht der Nachtkerze gelang im botanischen Garten von Padua. Im 17. Jahrhundert beschrieb der britische Arzt Dr. Nicholas Culpeper die Nachtkerze genauer und im Jahre 1749 wurde sie von dem schwedischen Abenteurer und Botaniker Peter Kalm wiederentdeckt. Heutzutage kommt die Pflanze in ganz Europa sowie auf allen Kontinenten vor.

# Nacht



## Straffe und jugendliche Haut dank Nachtkerzenbrei

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, den sie für Hautausschläge benutzten. Das Öl wurde von den Frauen ausserdem sehr gerne 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. Die Medizinhäuser der Irokesen behandelten mit der Oenothera-Pflanze Geschwüre. Nach einer alten Überlieferung ist bekannt, dass die Navajos und Hopis die Nachtkerze bei jeder Krankenheilung und Beschwörungszeremonien nutzten.

Das Wissen um die Heilkräfte der Pflanze geriet im Laufe der Zeit in Vergessenheit. Sie wurde erst wieder Anfang des 7. Jahrhunderts neu beschrieben und wiederentdeckt.

## Kräftiges Wurzelgemüse

Die Nachtkerze ist eine zweijährige krautige Pflanze. Die Samen der Pflanze können erst im zweiten Jahr nach der Aussaat geerntet werden. Ihre Wurzel sieht rübenartig aus, ist rötlich überlaufen und kann bis zu 20 Zentimeter lang werden. Der Wurzelhals erreicht eine Dicke von bis zu 5 Zentimetern. Sie findet als Gemüse Verwendung. Kochen verfärbt sie schinkenrot, deshalb wird sie auch als Schinkenwurzel oder Rapontika bezeichnet.

Um die Wurzel als kräftigendes Gemüse zu nutzen, gräbt man sie im ersten Herbst oder im nächsten Frühjahr aus, bevor der Blütenstiel austreibt. Danach ist die Wurzel für den Verzehr nicht mehr geeignet. Auch die Blüten und Stängel sollten dann nicht mehr verwendet werden. Es entsteht im ersten Wuchsjahr auf dem Boden eine dichte Blattrosette. Im zweiten Jahr beginnt dann ihr Spross in die Länge zu wachsen und kann über 2 Meter hoch werden.

## Blühen von Juni bis September

Der aufrechte Stiel ist behaart, beblättert und kantig. Die Grundblätter sind länglich und eiförmig, buchtig gezähnt bis fast ganzrandig, die Stielblätter sind zahlreich und etwas kleiner. Die jungen Blätter können als spinatähnliches Gemüse zubereitet werden. Gesammelt werden diese zur Blütezeit.

Die leuchtend gelben Blüten des aufrechten und traubigen Blütenstandes sind itzend und durch die dünne, 1,8 bis 5 Zentimeter lange Blütenröhre scheinbar gestielt. Die Kelchblätter sind zurückgeschlagen, die Kronblätter 2 bis 3 Zentimeter lang, die Staubblätter sind viel kürzer. Die Früchte sind filzige Kapseln, stumpf vierkantig und bis zu 3 Zentimeter lang. Sie enthalten bis zu 300 runde Samen ohne Haarschopf.

Die Blüten der Nachtkerze erscheinen im Sommer zwischen Juni und September. Abends entfaltet sich die Blüte und öffnet ihre Staubbeutel. Die Pflanze lockt mit ihrem Duft die Nachtschmetterlinge an, von denen sie bestäubt wird. Aus jeder Blüte entsteht eine Samenkapsel, aus der das kostbare Öl gewonnen wird. Die Samen werden zur Gewinnung des Öls nach völliger Reife im Sommer geerntet. Der Volksmund bezeichnet die Heilpflanze als



Nachtstern, Abendblume, Sommerstern, Rapontika, Stolzer Heinrich und Süsswurzel. In England und Amerika heisst die Nachtkerze Evening Primrose. Die Gemeine Nachtkerze ist heutzutage weit in Europa verbreitet und wächst an Weg- und Strassenböschungen, Bahndämmen, Schutthalden und in Steinbrüchen.

## Von der Pflanze zum gesunden Öl

Voraussetzung für die Gewinnung von hochwertigem Öl ist, dass die Samen aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. In aufwändigen Untersuchungen wird der Ölgehalt der Samen sowie die wichtige Gamma-Linolensäure getestet. Das Saatgut mit den besten Werten wird für den Anbau freigegeben und verwendet. Um einen optimalen Gehalt an Gamma-Linolensäure zu erreichen, bindet man die Pflanzen zu Garben. Die Samenkapseln können durch diese alte Erntetechnik auf natürliche Art und Weise nachreifen.

Die Gewinnung des Öles erfolgt durch Kaltpressung der Samen, das so genannte «Cryo-Press-Kälteverfahren». Dank diesem schonenden Verfahren bleiben die wertvollen Fette und Bestandteile der Pflanze erhalten. Diese Pressung ist ein spezielles Kälte-Hochdruck-Verfahren, durch das das Öl der Nachtkerze mit natürlicher Kohlensäure extrahiert wird. Es wird

mit hohem Druck und niedriger Temperatur gearbeitet, so dass die Wirkstoffe nicht zerstört werden. Durch dieses Verfahren sind keine Rückstände im Öl zu finden. Das Nachtkerzenöl wird nicht trüb und besitzt keinen unliebsamen Geschmack.

Dagegen werden bei industriell hergestellten Ölen hohe Temperaturen eingesetzt. Das schädigt die Inhaltsstoffe des Nachtkerzenöls. Das reine Öl ist in Apotheken, Drogerien oder Reformhäusern erhältlich. Achtung: Achten Sie beim Kauf darauf, dass Sie ein qualitativ hochwertiges, kaltgepresstes Öl erwerben.

Das Nachtkerzenöl gibt es in verschiedenen Darreichungsformen. Bei der Einnahme des Öls sollten Sie die Packungsbeilage des Herstellers genau studieren, damit bei der Anwendung keine Fehler passieren.

## Wirkstoffe der Nachtkerze

Das Öl hat einen hohen Anteil an Linolsäure und etwa 10 Prozent Gamma-Linolensäure. Beides sind essentielle (lebensnotwendige) Fettsäuren. Der Körper kann essentielle Fettsäuren nicht selber herstellen. Sie müssen daher über die Nahrung zugeführt werden.

Die Gamma-Linolensäure macht es dem Organismus leichter im Körper Prostaglandine herzustellen. Prostaglandine sind hormonähnliche Substanzen,

die auch als Gewebshormone bezeichnet werden. Die Bildung der Prostaglandine findet im Gewebe statt. Prostaglandine sind an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt und für die Gesundheitshaltung des Körpers unerlässlich. Die hormonähnlichen Stoffe geben Nervenimpulse weiter, sie steuern und unterstützen das Immunsystem, sie aktivieren die Killerzellen (T-Lymphozyten) bei eingedrungenen Krankheitserregern, sie regen den Abbau von Fett im Organismus an und bewirken eine Senkung des Cholesterinspiegels. Weiter steuern Prostaglandine den Kalziumtransport im Organismus, wirken bei Entzündungen der Haut, beugen Thrombosen vor, halten die Herzkrankengefäße sauber, wirken blutdrucksenkend, dämpfen entzündungsauslösende Stoffe bei rheumatischen Erkrankungen, schützen vor Arterienverkalkung und sind an der Regulierung des Menstruationszyklus mitbeteiligt.

## Ideal für Diabetiker und hyperaktive Kinder

Gut einsetzbar ist das Nachtkerzenöl bei Kindern mit Allergien, Heuschnupfen oder Neurodermitis. 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



1 Die Nachtkerze, im Bild die Lamarcks Nachtkerze, erblüht in der Dämmerung, verblüht gegen morgen und schiebt laufend neue Blüten nach, so dass sie den ganzen Sommer lang blüht.

2 Das heimische Weidenröschen, im Bild das Zottige Weidenröschen, zählt ebenfalls zu den Nachtkerzen-gewächsen.

3 Die Nachtkerze stammt ursprünglich aus Nordamerika und wächst heute in ganz Europa.

Einnahme des Nachtkerzenöls wird dem Körper direkt die wichtige Gamma-Linolensäure zugeführt. Die Gamma-Linolensäure ist 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.

Eine gemeinnützige britische Einrichtung für hyperaktive Kinder (Hyperactive Children Support Group) stellte fest, dass bei Kindern mit der Diagnose hyperkinetisches Syndrom gleichzeitig ein Mangel an essentiellen Fettsäuren vorliegt. Weiterhin wurde festgestellt, dass die Kinder eine Überempfindlichkeit für Konservierungsmittel und künstliche Farb- und Aromastoffe haben. Ben Feingold, ein Arzt am Kaiser Foundation Hospital in San Francisco, Amerika, hat deshalb die so genannte «Feingold Diät» in Kombination mit dem Nachtkerzenöl entwickelt. Er schlägt eine möglichst vollwertige Ernährung vor. Durch die Aufnahme von Getreideprodukten und unbehandeltem Obst ist eine reichliche Versorgung von den B- und C-Vitaminen gewährleistet. Bei möglichst vollwertiger Ernährung mit gleichzeitiger Einnahme des Nachtkerzenöls sollte sich im Hinblick auf das hyperkinetische Syndrom eine wesentliche Besserung einstellen.

Das Nachtkerzenöl wirkt sich auch sehr günstig bei der Endometriose aus. Dieses Öl hat sich bei der doch so häufigen gutartigen Unterleibserkrankung bei Frauen positiv ausgewirkt. Bei dieser Erkrankung wird eine Kombination von Vitamin E und C mit Nachtkerzenöl in Form von Kapseln vorgeschlagen.

## Rezepte mit Nachtkerzenöl

### Nachtkerzentee

Nachtkerzentee ist hilfreich bei Verdauungsbeschwerden, Durchfällen, Magen-Darm-Krämpfen sowie bei Erkältungskrankheiten. 1 Teelöffel getrocknete Blätter mit 0,5 Liter kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Anschliessend abseihen und über den Tag verteilt möglichst 2 Tassen schluckweise und ungesüßt trinken.

### Nebenwirkungen und Gegenanzeigen:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie mit Ihren behandelnden Therapeuten Rücksprache halten. Für Epileptiker ist die Nachtkerze nicht geeignet. Das Nachtkerzenöl darf nach Magenoperationen nicht angewendet werden, da ein Blähbauch auftreten kann. Gelegentlich können Durchfälle, Übelkeit und Kopfschmerzen auftreten. In seltenen Fällen sind allergische Reaktionen beobachtet worden.

### Champignon-Salat mit Nachtkerzenöl

Zutaten für 4 Personen:

250 g Champignons, 1 Blattsalat, 3 Karotten (fein geraspelt), 1 rote Paprika, gehackte Petersilie und Schnittlauch, 6 EL kalt gepresstes Olivenöl, 1 EL Nachtkerzenöl, Pfeffer, Kräutersalz, etwas Zitronensaft

Die Champignons mit einem Küchentuch reinigen und in Scheiben schneiden. Blattsalat waschen, abtropfen lassen und zu den Champignons geben. Die geraspelten Karotten, die in Streifen geschnittene Paprika sowie Petersilie und Schnittlauch zum Salat dazugeben und alles vorsichtig mischen. Die Marinade zubereiten, über den Salat geben, kurz durchziehen lassen und servieren.

### Apfel-Zwiebel-Brot aufstrich

Zutaten für 4 Personen:

100 g Butter, 1 Apfel, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 1 TL Nachtkerzenöl, Kräutersalz, Pfeffer

80 g Butter schaumig schlagen. Die Zwiebel und den Apfel klein schneiden und in 20 g Butter dünsten. Die Petersilie klein hacken, anschliessend alle Zutaten mit der Butter vermischen. Das Ganze würzig abschmecken. Im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar.