

Die Hautheilende

Wenn die Sonne untergeht und in den Häusern die Lichter angeknipst werden, dann fängt auch sie allmählich an zu leuchten: die Nachtkerze. Ihre gelben Blätter blühen in der Abenddämmerung und verströmen einen intensiven Duft, ähnlich einer Weinblüte. Damit lockt sie etwa den Nachtschmetterling an. Nachdem er ihre Blüten bestäubt hat, entwickeln sich aus den Fruchtknoten bis zu drei Zentimeter lange Früchte, die jeweils etwa 200 Samen enthalten. Pro Nachtkerze macht das insgesamt rund 150.000 Samen. Und genau die sind es, die die Pflanze aus der Familie der Nachtkerzengewächse so attraktiv für die Phytotherapie und Kosmetik machen. Die Samen sind nämlich reich an fettem Öl, das sich zu 70 Prozent aus Linolsäure und bis zu 15 Prozent aus Gamma-Linolensäure zusammensetzt – beides mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäuren. Damit gehört Nachtkerzenöl neben Borretsch-, Hanf- und

Johannisbeersamenöl zu den wenigen Ölen, das die wertvolle und seltene Gamma-Linolensäure in nennenswerten Mengen enthält. Das macht es zu einem wirksamen Mittel gegen schuppige, entzündliche und dermatitische Haut, denn: Gamma-Linolensäure und Linolsäure stärken die Barrierefunktion der Haut und verringern Feuchtigkeitsverluste. Bei äußerlichem Auftragen werden die beiden Fettsäuren in die Lipidstruktur der Haut eingebaut, regenerieren diese und wirken allgemein entzündungshemmend. Deshalb ist Nachtkerzenöl in vielen Cremes und Salben enthalten, die bei Ekzemen und Neurodermitis starkes Brennen, Juckreiz und Hautentzündungen lindern können.

Aber auch innerlich kann Nachtkerzenöl bei Neurodermitis eingenommen werden, zum Beispiel als Kapsel. Aufgrund einer Stoffwechselstörung verfügen Neurodermitiker über weniger



GEMEINE NACHTKERZE (OENOThERA BIENNIS) auch Abendblume,



Starke Inhaltsstoffe

Die Gamma-Linolensäure, eine dreifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure, ist der entscheidende Inhaltsstoff der Samen. Im Körper

wird sie in Dihomo-Gamma-Linolensäure und Arachidonsäure umgewandelt, die Vorstufen der Gewebehormone Prostaglandin und Leukotriene sind. Diese wirken auf den Cholesterinspiegel, die Erweiterung der Blutgefäße und sind an Entzündungsreaktionen beteiligt. In den Blättern stecken Gerbstoffe, in den Wurzeln Stärke, Eiweiß und Mineralstoffe.

BUCHTIPP

Neurodermitis natürlich behandeln

Heike Bueß-Kovács

Naturheilkundliche Maßnahmen gegen Neurodermitis und Schuppenflechte, begleitend zur Therapie.

144 Seiten | 19,99 € | Schlütersche
ONLINE BESTELLEN:
WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE



portofrei

»Von der Haut aus kann man die Seele pflegen.«

Carl Ludwig Schleich (1859–1922), deutscher Arzt, Erfinder der Anästhesie



entzündungshemmende Gamma-Linolensäure im Körper, was eine trockene, juckende und schuppige Haut hervorrufen kann. Bei innerlicher Einnahme gleicht Nachtkerzenöl diesen niedrigen Gehalt der Fettsäure aus und mildert so die Hautbeschwerden.

In der Naturheilkunde wird das Öl auch zur Linderung des prämenstruellen Syndroms verwendet. PMS betrifft circa jede dritte Frau im gebärfähigen Alter, beginnt ein bis zwei Wochen vor dem Einsetzen der Monatsblutung und äußert sich in Beschwerden wie Gereiztheit, Brustschmerzen und Wasser-

einlagerungen. Die genauen Ursachen des Syndroms sind noch nicht vollständig geklärt; klar ist jedoch, dass in der zweiten Zyklushälfte die Hormone aus der Balance geraten. Da ungesättigte

Fettsäuren nachweislich regulierend auf den Hormonhaushalt wirken, hat Nachtkerzenöl ein PMS-hemmendes Potenzial. Auch bei Begleiterscheinungen der Wechseljahre kann das Öl oder ein Teeauszug aus den Blättern verwendet werden. Dieser wirkt adstringierend, beruhigend und hilft etwa bei Durchfall und Magenbeschwerden sowie bei Gicht und Husten.

Freuen wir uns also auf die kommenden Juni-Nächte – wenn die »Kerze« wieder zu leuchten beginnt. ☺ ae

Eierblume, Gelbe Rapunzel, Nachtstern oder Stolzer Heinrich genannt.



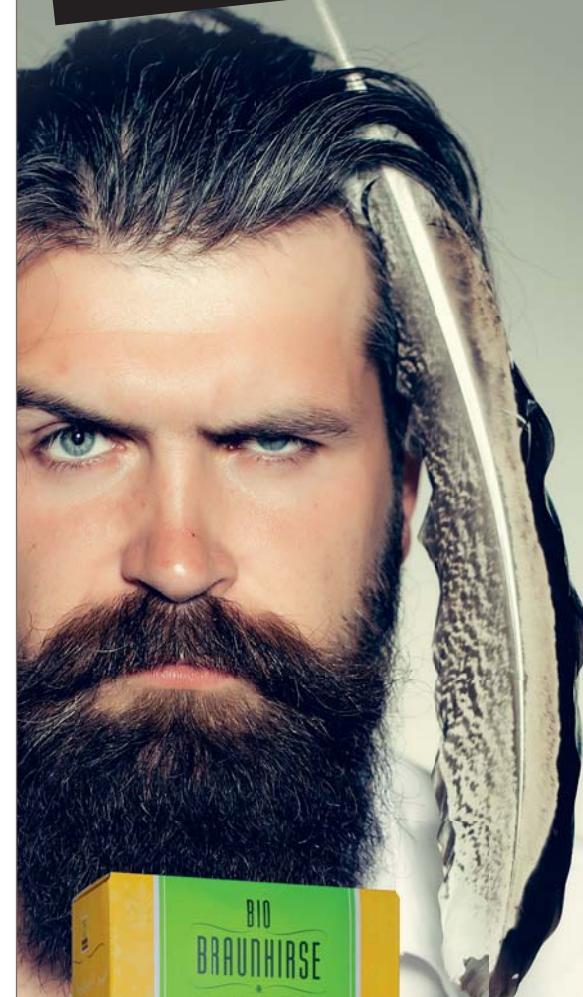
BEI TROCKENER HAUT

Bade- und Massageöl

Für einen Badezusatz mischen Sie 1 EL Nachtkerzenöl mit 1 EL Sahne und geben die Mischung ins warme Badewasser. Ein prima Massageöl erhalten Sie durch die Zugabe von Nachtkerzenöl zu Olivenöl, beides ist 1:4 zu mischen. Da ungesättigte Fettsäuren recht instabil sind, nur kleine Mengen vorbereiten und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.



Haare statt Federn?



Lebenskraft pur!