

Heilpflanzenporträt - Nachtkerze -

Die Nachtkerze (lat. *Oenothera biennis*) ist eine imposante Blütenpflanze. Sie kann bis zu einem Meter hoch werden. Ihren Namen verdankt sie der Tatsache, dass sie ihre gelben Blüten erst gegen Abend öffnet. Wenn es anfängt, zu dämmern, entfaltet sie innerhalb weniger Minuten ihre leuchtend gelben Blütenblätter. Sie „leuchten“ dann während der Nacht und geben der Pflanze wirklich das Aussehen einer Kerze. Dieses Verhalten ist im Pflanzenreich eher selten, aber die Nachtkerze wird von nachtaktiven Faltern und Insekten bestäubt, die sie durch einen betörend süßlichen Duft anlockt. Die einzelne Blüte ist am nächsten Morgen bereits verblüht. Aber Abend für Abend öffnen sich neue Blüten, so dass die Nachtkerze von Juni bis in den Oktober hinein blüht.

Die Nachtkerze kommt an Straßenrändern, Bahndämmen und auf Ödland vor. Ursprünglich stammt die Pflanze aus Nordamerika. Von dort aus gelangte sie als Zierpflanze nach Europa. Sie wurde wegen ihrer schönen Blüten in herrschaftlichen Parks angepflanzt, aber auch in Bauerngärten war sie zu finden, denn die Wurzeln verwendete man ähnlich wie Schwarzwurzeln als schmackhaftes und sättigendes Gemüse. Von dort aus verwilderte sie und besiedelte als anspruchslose aber wärmeliebende Pflanze die eher unwirtlichen Standorte.

Die Nachtkerze ist, wie der Name *biennis* sagt, zweijährig. Im ersten Jahr bildet sie Wurzeln und nur eine bodennahe Blattrosette aus. Erst im zweiten Jahr erscheint dann der Stängel mit den Blüten.

Die winzigen schwarzen Samen kann man im Spätsommer und Herbst ernten. Aus ihnen gewinnt man das fette Nachtkerzenöl. Dieses Öl ist deswegen so wertvoll,



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

weil es einen hohen Anteil (bis zu 14%) der seltenen Gamma-Linolensäure aufweist. Weiterhin enthält das Öl 60 bis 80% Linolensäure. Beide Fettsäuren sind für unseren Körper lebenswichtig. Sie sind am Aufbau der Zellmembranen beteiligt und sind Bestandteile der Hautfette. Dadurch stärken sie die natürliche Hautbarriere. Nachtkerzenöl ist in vielen Pflegeprodukten für trockene, zu Neurodermitis neigende Haut enthalten, denn es wirkt trockener Haut entgegen und lindert Juckreiz.

Nachtkerzenöl kann man auch in Form von Kapseln einnehmen. Studien haben gezeigt, dass sich dadurch die typischen Neurodermitissymptome wie Juckreiz, Rötung und trockene, schuppige Haut deutlich lindern lassen. Der Effekt beruht wohl darauf, dass Gamma-Linolensäure einen Enzymmangel ausgleichen kann, der bei der Entstehung der Neurodermitis eine Rolle spielt. Allerdings muss man das Präparat mindestens drei Monate kontinuierlich einnehmen, bis sich eine Wirkung zeigt.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann