

## Nachtkerze (gemeine) (Oenothera biennis)

Wo der Boden karg ist, scheinbar wenig Wasser und Nährstoffe beinhaltet, erblüht im Sommer eine wundervolle, wenn auch etwas eigenartige Pflanze.

Die Nachtkerze. Eigenartig deshalb, weil sie erst in der Abenddämmerung ihre Blüten öffnet und diese die Nacht hindurch in einem leuchtenden Gelb erstrahlen. Morgens schließt sie die Blüten und diese welken sehr rasch ab. Die Samen entwickeln sich in einem länglichen, zwei bis drei Zentimeter großem Fruchtkörper, der damit prall gefüllt ist. Die ganze Pflanze ist zweijährig. Erst im zweiten Jahr bildet sie Blüten aus. Sie ist leicht behaart und ihre Blütentriebe können ohne weiteres mannshoch werden. Die Blüten sind um den Stängel herum angeordnet und bilden sich kontinuierlich mit dem Wachstum der Pflanze an der Spitze aus, während sich aus den vertrockneten Blüten schon die Samenbehälter bilden. Mit dem Alter der Pflanze nimmt die Blütenfülle ab (rechtzeitig mit dem Sammeln beginnen).

Geerntet werden die Blüten und Blätter im Sommer die Samen sobald sie Samenkapsel braun ist und sich an der Spitze zu öffnen beginnt, die Wurzel im ersten Jahr der Pflanze im Spätherbst bis zum Frühling, bevor die Blütenstängel austreiben.

Die Nachtkerze wurde erst in letzter Zeit wieder als vielseitiges Heilmittel entdeckt, weil die Samen ausgesprochen viel Gamma-Linolensäure enthalten, die gut für Blutgefäße und Haut ist.

### Anwendung und Wirkung:

### **NACHTKERZENBLÜTENÖL**

250 ml gutes Öl

1 Handvoll Nachtkerzenblüten

Schraubglas befüllen, dunkel und kühl 3 Wochen stehen lassen, tägl. kontrollieren, ob alle Pflanzenteile mit Öl bedeckt sind, sonst können die Blüten schimmeln. Bei Bedarf Öl nachfüllen.

Dann abseihen, wieder kühl und dunkel aufbewahren, am besten in einer dunklen Flasche.

Geschmack: leicht süß und nussig

Das Öl ist mehr ein Geschmacksträger, da die Inhaltsstoffe wasserlöslich sind. Kulinarisch ein Genuß, den man sich nicht entgehen lassen sollte!

Für Salate und Gemüse aller Art, einfach so naschen, aufs Butterbrot,... beim Kochen verliert sich allerdings der Eigengeschmack der Nachtkerze.



## NACHTKERZENBLÄTTER

Die jungen Blätter können wie Spinat, oder roh in den Salat, verwendet werden.

### Die Inhaltsstoffe

der Blüten und Blätter (Gerbstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe) sind wasserlöslich und entfalten ihre Wirkung am Besten als Tee oder Tinktur.

**Wirkung:** entzündungshemmend, antioxidativ, hautberuhigend, zusammenziehend, antibakteriell, austrocknend

Ein Tee aus den Blättern und Blüten kann bei Husten, Magen-Darm-Erkrankungen, Hautirritationen, kleinen Wunden und Bluthochdruck eingesetzt werden, wirkt entkrampfend und entspannend.

### TEE

500 ml heißes Wasser  
1 Esslöffel Blätter und/oder Blüten  
10 min ziehen lassen, 3 Tassen tägl.  
oder für Waschungen, Gesichtswasser

### TINKTUR

Schraubglas zu 2/3 mit Blüten/Blätter füllen, mit Alkohol aufgießen  
4-6 Wochen ziehen lassen

Blüten und Blätter können je nach Verfügbarkeit täglich zugesetzt werden.

### Die KNOSPEN

der Nachtkerze können pur oder in Backteig getaucht frittiert werden.  
Die Knospen können sich beim Ausbacken öffnen!

### Die SAMEN

können über Joghurt, in Salat, zu Gemüse und Fleisch gestreut werden.  
Dafür kann man sie leicht anmörsern, um das wertvolle Öl besser verfügbar zu machen.

### SAMEN IN ÖL

20 ml gutes Öl, z.b. Sesam- oder Mandelöl  
6 g Nachtkerzensamen

Samen mörsen oder im Mixer zerkleinern, mit Öl vermischen  
Entweder an einem dunklen Ort 3-4 Wochen stehen lassen, oder  
Im Wasserbad bei 50 Grad 2 Std. ausziehen lassen.  
Anschliessend abseihen (Kaffeefilter), dunkel aufbewahren.



Das Öl der Samen enthält wertvolle Inhaltsstoffe  
Gamma-Linolensäure, Vitamin E, Gerbstoffe, mehrfach ungesättigte Fettsäure Omega 6

Bei innerlicher Einnahme unterstützt es das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel, wirkt entzündungshemmend, reguliert den Hormonhaushalt, wirkt beruhigend, stabilisierend und hebt die Stimmung (auch bei Kindern gut einsetzbar), bei rheumatischen Erkrankungen und Wechseljahrbeschwerden.

Das Öl kann äußerlich bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Akne eingesetzt werden. Hier wirkt es entzündungshemmend, juckreizstillend und hautregenerierend. Es wird sparsam auf die betroffene Hautstelle aufgetupft und leicht einmassiert.

Dieses Öl sorgt auch bei Haustieren für schönes Fell!

### **NACHTKERZENWURZEL**

Diese werden im Herbst oder zeitigem Frühjahr vor dem Austrieb der Blütenstände gegraben und wie Wurzelgemüse zubereitet.  
Siehe Nachtkerze im Winter!

#### **Nachtkerzensamen unterm Mikroskop**



Da die Wirkungen der Nachtkerze noch nicht alle vollständig erforscht sind, Vorsicht bei Schwangeren, Stillenden und Kleinkindern.