

Wissenswertes über Nachtkerzenöl

Essentielle Fettsäuren für die Produktion hormonähnlicher Stoffe (Prostaglandine)

Der menschliche Körper kann essentielle Fettsäuren nicht selbst herstellen und muss sie über die Nahrung zugeführt bekommen. Nachtkerzenöl enthält Linolsäure (Anteil: 73,9%), Gamma-Linolensäure (Anteil: 10,1%), verschieden andere Fettsäuren (Anteil: 9,9%), Oleinsäure (Anteil: 5,6%) und Alpha-Linolensäure (Anteil: 0,5%).

Es gibt kaum ein Lebensmittel, das so nachhaltig viele Funktionen des Körpers unterstützt und verbessert, wie das kostbare Öl der Nachtkerze! Frauen haben beobachtet, dass Nachtkerzenöl wohltuend harmonisierend auf den weiblichen Organismus wirkt, dies besonders in den „kritischen Tagen“. Auffallend ist auch die positive Auswirkung auf die Beschaffenheit der Haut und der Fingernägel.

Nachtkerzenöl enthält einen hohen Anteil essentieller, mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Insbesondere die Gamma-Linolensäure (GLA) wird für viele, in der Literatur beschriebene Effekte verantwortlich gemacht.

Immer mehr Frauen wissen, dass Nachtkerzenöl Kapseln an den "verflixten" Tagen stimmungsaufhellend helfen. Die Wildpflanze Nachtkerze wurde schon von den Stammesmedizinern der nordamerikanischen Indianer besonders geschätzt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat sich dafür ausgesprochen, dass man dem Körper täglich 10 Gramm Linolsäure zuführen sollte. Eine Kur mit Nachtkerzenöl beinhaltet die Einnahme von 6-10 Ölkapseln pro Tag, die mit möglichst viel Flüssigkeit, am besten Wasser, genommen werden sollen. Weder sollten aber Wunder noch sofortige Wirkung erwartet werden. Ein bisschen Geduld muss sein, denn die Nachtkerze entfaltet ihre Wirkung erst innerhalb einiger Wochen.

Warum sollte ich mich darum kümmern, genug essentielle Fettsäuren zu bekommen?

Wie der Name schon vermuten lässt sind essentielle Fettsäuren (EFAs) in Fetten, die für eine gute Gesundheit wesentlich sind. Man kann die Vorteile der Einnahme meist sehr leicht nachvollziehen: gesündere Haare, Nägel und Haut. Die EFAs spielen jedoch bei sehr vielen Körperfunktionen eine wichtige Rolle: bei der Bildung der Zellmembranen, für Herz-Kreislauffunktionen, im Fettstoffwechsel, für die Funktion des Immunsystems, für eine wirksame Verdauung und bei der Produktion von hormonähnlichen Verbindungen, den Prostaglandinen. Prostaglandine regulieren lebenswichtige Funktionen wie den Blutdruck, Blutgerinnung, Temperaturkontrolle, Immunfunktionen und Magensekretion.

Der menschliche Körper kann keine essentiellen Fettsäuren herstellen

So wichtig sie auch sind, der menschliche Körper kann keine essentiellen Fettsäuren herstellen und muss sie über die Nahrung bekommen. Der Körper braucht ein korrektes Verhältnis der omega-3- und omega-6-Fettsäuren für optimale Gesundheit, wobei die meisten Ernährungsrichtlinien ein 4:1

Verhältnis von omega-6- zu omega-3-Fettsäuren empfehlen. Leider enthält die typische mitteleuropäische Ernährung etwa vierzehn bis zwanzigmal mehr omega-6-Fettsäuren wie omega-3-Fettsäuren, was eine unglaubliche Unausgewogenheit bei den essentiellen Fettsäuren erzeugt. Die meisten Europäer nehmen die omega-6-Fettsäuren im Übermaß zu sich (enthalten in pflanzlichen Ölen, Eiern, Fleisch, Molkereiprodukten, usw.), während in der Ernährung ein großer Mangel an omega-3-Fettsäuren herrscht (enthalten in fetthaltigen Fischen, Walnüssen, Leinsamen). Anzeichen und Symptome eines Mangels an essentiellen Fettsäuren sind: trockene, schuppige Haut und Hautverletzungen, Erschöpfung, Organschäden und -versagen, schlechtes Wachstum und keine Fruchtbarkeit, erhöhte Neigung zu Krankheiten usw. Weil es sehr schwierig ist, das richtige Verhältnis von omega-3- zu omega-6-Fettsäuren durch Ernährung einzuhalten, wird die Einnahme von Präparaten mit essentiellen Fettsäuren sehr empfohlen.

Auch omega-9-Fettsäuren sind für eine gute Gesundheit wichtig. Obwohl omega-9-Fettsäuren keine essentiellen Fettsäuren sind (der Körper ist wegen ihrer Bedeutung in der Lage, sie aus anderen Fettsäuren herzustellen), sind sie für Leute mit einer Ernährungsweise vorteilhaft, die wenig Olivenöl und andere natürliche pflanzliche Quellen zu sich nehmen, die reich an omega-9-Fettsäuren sind. Omega 9 Fettsäuren unterstützen die Funktion des Herzens, die Aufrechterhaltung eines gesunden Cholesterin-Spiegels und die Haut. Sie reduzieren auch Schmerzen und Schwellungen und schmieren die Gelenke.

Wie verarbeitet der Körper Öle oder Fette, die essentielle Fettsäuren enthalten?

Es gibt zwei Schritte, mit denen der Körper Öle (oder Fette) verdaut um die essentiellen Fettsäuren zu verwerten. Es beginnt damit, dass die Öle im oberen Teil des Dünndarms, dem Zwölffingerdarm, mit den Galle-Salzen aus der Gallenblase emulgiert werden. Diese Gallen-Salze wirken wie ein Reinigungsmittel auf die Öle und nehmen die Oberflächenspannung aus dem Fett und spalten es in Tausende von kleineren Öltröpfchen. Diese Wirkung ist ähnlich der, die ein Waschmittel auf eine mit Wasser gefüllte fettige Pfanne hat. Wenn das Reinigungsmittel hinzugefügt wird, löst sich das Fett in kleinere Tröpfchen auf, weil das Reinigungsmittel die Oberflächenspannung des Fettes durchbricht.

Sobald die Galle-Salze das Öl emulgiert haben gibt die Bauchspeicheldrüse das Verdauungsenzym Lipase ab zur weiteren Verarbeitung der kleineren Öltröpfchen. Leute mit einer nicht funktionierenden oder entfernten Gallenblase haben Schwierigkeit, Fette und Öle zu verdauen, weil sie einen Mangel an Gallensäuren haben und sich hauptsächlich auf die Lipase verlassen müssen, um das Öl zu verdauen. Ein starker Hinweis darauf, dass das Öl nicht richtig verdaut worden ist, ist Aufstoßen und ein fischartiger Nachgeschmack nach der Einnahme der Öle.