

Nachtkerzenöl

Nachtkerzenöl ist besonders beliebt bei Frauen

Die Nachtkerze ist zweijährig und wird meist 1 Meter hoch. Sie hat einen rot gefleckten Stängel, lanzettartige Blätter, große gelbe Blüten, die von Juli bis September blühen, sich abends öffnen und sie hat längliche Kapsel Früchte. Sie ist in Nordamerika beheimatet, ist heute jedoch weltweit im gemäßigten Klima eingebürgert. Wegen des Samenöls wird sie auch erwerbsmäßig angebaut.

Hauptwirkungen

Essentielle Fettsäuren für die Produktion hormonähnlicher Stoffe (Prostaglandine). Nachtkerzenöl hat einen hohen Anteil an essentiellen ungesättigten Fettsäuren. Essentielle Fettsäuren übernehmen im Gegensatz zu gesättigten Fettsäuren im Körper wichtige Funktionen (Cholesterinsenkung, gesunde Herzfunktionen, elastische und leistungsfähige Gefäße, ein gesundes Nervensystem und viele weitere wichtige Funktionen).

Der menschliche Körper kann essentielle Fettsäuren nicht selbst herstellen und muss sie über die Nahrung zugeführt bekommen. Nachtkerzenöl enthält Linolensäure (Anteil: 73,9%), Gamma-Linolensäure (Anteil: 10,1%), verschiedene 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 Öle, die essentielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten.

Nachtkerzenöl enthält einen hohen Anteil essentieller, mehrfach ungesättigter Fettsäuren.

Inhaltsstoffe

Das Samenöl ist reich an essenziellen Fettsäuren, insbesondere Linolsäure (70%) und Gamma-Linolensäure (9 – 10 %), einem Vorläufer von Prostaglandin E, einem für die Organfunktionen wichtigen Gewebshormon. Die Blätter enthalten Gerbstoffe.

Die Nachtkerze bekam ihren Namen, da sie ihre Blütenkelche erst am Abend öffnet, so dass die Bestäubung durch Nachtfalter erfolgt. Das kostbare Öl der hauptsächlich in Amerika verbreiteten Nachtkerze ist eine der seltenen pflanzlichen Quellen der für den Organismus lebensnotwendigen Gamma-Linolensäure. Die für die Ölherstellung verwendeten Samen stammen von Pflanzen, die ohne chemische Pflanzenschutzmittel angebaut werden. Nachtkerzenöl war bereits bei den Ureinwohnern Amerikas bekannt und wurde dort zur Behandlung der verschiedensten Leiden verwendet, von der weiblichen Unfruchtbarkeit bis zu Rückenschmerzen. Heute wird die Wirkung von Nachtkerzenöl weltweit untersucht.

Das Nachtkerzenöl ist eine natürliche, biologische Quelle essentieller Fettsäuren, darunter der cis-Gammalinolensäure (GLA) mit einem Anteil von ca. 10%. Die Säure ist aktiv dank der einzigartigen Triglyzeryd-Struktur, die ausschließlich für Nachtkerzensamenöl charakteristisch ist. Das kalt extrahierte Nachtkerzenöl enthält neben wichtigen Aminosäuren, Mineralien, sowie Vitamine, darunter Vitamin E, das die natürliche Rolle einer antioxidierenden Substanz spielt. Die für die wohltuende Wirkung des Nachtkerzen-Öls hauptsächlich verantwortlichen Linolensäuren sind als Rohstoffe für die Bildung verschiedener Gewebshormone (Prostaglandine) an fast allen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt.

Wirkungen

In der Volksmedizin verwendete man die Blätter als Tee gegen Durchfall, Blüten, Blätter und Stengelrinde benutzte man wegen ihrer beruhigenden Wirkung auch bei Keuchhusten. Es wurde auch benutzt bei Verdauungsbeschwerden, Asthma und als Umschlag bei rheumatischen Erkrankungen sowie als Blutreinigungsmittel.

Das Öl wird zur unterstützenden Behandlung von Erkrankungen verwendet, die mit einem erhöhten Bedarf an diesen Fettsäuren verbunden sind: Es hilft äußerlich bei Ekzemen, einigen anderen juckenden Hautkrankheiten und bei empfindlichen Brüsten. Innerlich eingenommen senkt das Öl den Blutdruck und beugt Blut-Gerinneln vor. Nachtkerzenöl ist heute ein gängiges Mittel zur Behandlung des prämenstruellen Syndroms. Es gibt Anzeichen dafür, dass das Öl auch gute Wirkungen bei Multipler Sklerose, rheumatischer Arthritis, bei „Schaufensterkrankheit“ (Durchblutungsstörungen der Beine) und anderen Kreislaufbeschwerden ausübt.

Nachtkerzenöl kann für diätetische Zwecke zur Arteriosklerose-Vorbeugung regelmäßig genutzt werden.

Gamma-Linolensäuren werden in der medizinischen Literatur zur wirksamen Behandlung von Autoimmunerkrankungen empfohlen, bei denen ein verwirrtes Immunsystem den eigenen Körper angreift.

In einer Studie linderte Nachtkerzenöl das Zittern der Parkinson-Krankheit bei 55 % der Patienten, die mehrere Monate lang täglich 2 Teelöffel davon einnahmen. Das Öl enthält Spuren der Aminosäure Tryptophan, die die Wirksamkeit von L-Dopa unterstützt.

Als eine der besten Quellen von Tryptophan, hat sich Nachtkerzenöl in einer Studie als lindernd bei Schmerzen durch akute und chronische Krankheiten erwiesen. Es steigert zudem die Fähigkeit, Schmerzen zu ertragen.

Naturheilpraktiker empfehlen 4 mal täglich je 1 g Nachtkerzenöl zur Linderung von Schmerzen und Nervenschädigungen bei diabetischer Neuropathie (noch besser sind die ganzen Samen, weil sie mehr Tryptophan enthalten).

Achtung: Bei Epilepsie darf das Öl nicht verwendet werden.

Geschichte

Die Nachtkerze wurde in Europa erstmals 1612 im Botanischen Garten von Padua angepflanzt. Ihre Verbreitung wurde dadurch gefördert, dass man sie als Gemüsepflanze nutzte. Die kräftigen, fleischigen Wurzeln der kultivierten Form wurden mit Essig und Öl oder in Fleischbrühe gekocht gegessen.

Die Indianerinnen Amerikas kauen seit Jahrhunderten Nachtkerzensamen gegen Menstruationsbeschwerden.