Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 12: Heilen mit Licht und Farben

Artikel: Die Heilkraft der Nachtkerze gilt als königlich
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558449

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Nachtkerze, die in der Nacht ihre grossen, leuchtendgelben Blüten öffnet und einen angenehmen Duft verbreitet, enthält die hochwertige, lebensnotwendige Gamma-Linolensäure und hat sich als sehr wirksames natürliches Mittel zur Behandlung verschiedener Beschwerden und Krankheiten erwiesen, besonders aber zur Behandlung des prämenstruellen Syndroms.

Die Heilkraft der Nachtkerze gilt als königlich

Die Nachtkerze ist nicht etwa eine Kerze, die in der Nacht angezündet wird, sondern eine aus Amerika stammende Heilpflanze. Die Nachtkerze blüht in der Nacht – daher ihr geheimnisvoll anmutender Name. Sie wurde zwar schon seit langem vielfältig als Heilmittel verwendet, zuerst von den Indianern, später von erfahrenen Kräuterkennern und Ärzten in Europa. Doch erst die moderne Forschung entdeckte, dass der Samen der Nachtkerze die äusserst wertvolle, für Mensch und Tier lebensnotwendige Gamma-Linolensäure enthält.

Bereits die Indianer Nordamerikas schrieben der Nachtkerze verschiedene heilkräftige Wirkungen zu. Die Blätter verarbeiteten sie zu einem Brei, den sie für Umschläge verwendeten, um Wunden und Entzündungen der Haut zu heilen. Aus den Wurzeln der Pflanze brauten sie ein Hustenmittel. Im 17. Jahrhundert wurde die Nachtkerze als eine der ersten Pflanzen nach Europa exportiert. Sie galt unter anderem als Linderungsmittel bei Keuchhusten und Asthma und wurde in England dank ihrer vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten

«Allheilmittel des Königs» genannt.

Die Nachtkerze (Oenothera) gehört zur Familie der Nachtkerzengewächse (Onagraceae), die mehr als 20 verschiedene Gattungen umfasst. Weidenröschen, Fuchsia und Hexenkraut zählen auch zu dieser Pflanzenfamilie und sind vielleicht eher ein Begriff als die Nachtkerze. Die bis zu einem Meter hohe Nachtkerze wurde früher ihrer fleischigen essbaren Wurzel wegen auch als Gemüsepflanze, als sogenannte «gelbe Rapunzel», in den Gärten angepflanzt. Heute wächst sie an Bahndämmen, auf Brachland und sandigen Feldern; sie liebt trockene Böden. In unseren Breitengraden blüht sie von Juni bis September.

Kurz vor der Dämmerung verwandelt sich die tagsüber eher unscheinbare Nachtkerze in eine schöne Pflanze mit hell leuchtenden sonnengelben Blüten, die einen Durchmesser von drei bis fünf Zentimetern aufweisen. Etwa zwölf Stunden später verwelken die Blumen. Bevor die nächste Dämmerung anbricht, wiederholt sich das einzigartige Schauspiel. Die geöffneten Blüten verströmen einen angenehmen milden Duft, der die Nachtschmetterlinge anlockt. Aus den von den Nachtschmetterlingen befruchteten Blüten entwickeln sich längliche Fruchtkapseln mit etwa 200 Samen. Daraus wird das hochwertige Öl gewonnen.

Eine grossartige Entdeckung

Die einmalige Zusammensetzung des Nachtkerzenöls ist erst seit wenigen Jahren bekannt. Die für den Stoffwechsel von Mensch und Tier unentbehrliche Gamma-Linolensäure wurde darin entdeckt. Die Linolensäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure , welche vom Körper zwar selbst hergestellt werden, aber welche in vielen Situationen trotzdem in zu kleinen Mengen produziert wird und daher Nahrung zugefügt werden muss. Eine der Hauptaufgaben der Gamma-Linolensäure besteht darin, sogenannte Prostaglandine zu bilden. Diese physiologisch stark wirksamen Substanzen, die sich alle von Fettsäuren ableiten, beeinflussen unter anderem das Herz, den Kreislauf, den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, verstärken die Wirksamkeit des Insulins, beeinflussen Entzündungen und wirken positiv auf die Geschlechtsorgane und das körpereigene Abwehrsystem. Es verwundert daher nicht, dass eine Störung in der Prostaglandin-Bildung, wie sie durch einen Mangel an Gamma-Linolensäure hervorgerufen wird, erhebliche negative Folgen für den Organismus mit sich bringt. Sehr kleine Mengen der Gamma-Linolensäure finden sich zwar in zahlreichen Lebensmitteln, wirklich nennenswerte Mengen dieser Fettsäure hat man bisher jedoch nur in der Muttermilch und im Samen der Nachtkerze festgestellt.

Eine Pflanze mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten

Heute wird das Nachtkerzenöl bei verschiedenen Krankheiten und Beschwerden erfolgreich eingesetzt. Aus der grossen Palette der Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungen seien nachfolgend nur

einige Beispiele erwähnt: Das Nachtkerzenöl senkt den Cholesterinspiegel im Blut und normalisiert den Blutdruck. Bei Kindern und Erwachsenen führt es zu einer beträchtlichen Besserung von Ekzemen und Allergien, in etlichen Fällen sogar zu vollständiger Heilung. Bei Arthritis kann in den meisten Fällen ein Stillstand des Krankheitsverlaufs bewirkt werden. Weiche, brüchige und fleckige Fingernägel werden innerhalb weniger Wochen kräftiger. Nach übermässigem Alkoholkonsum hilft das Nachtkerzenöl gegen Kater und Depression. Es wirkt gegen die Hyperaktivität bei Kindern (wenn Ihr Kind ein «Zappelphilipp» ist). Einen ganz besonderen Platz nimmt das Nachtkerzenöl schliesslich in der Behandlung des prämenstruellen Syndroms ein; es lindert die körperlichen und seelischen Beschwerden. Das Nachtkerzenöl ist als Öl oder in Form von Kapseln im Handel erhältlich. ●

Das prämenstruelle Syndrom

Viele Frauen und junge Mädchen leiden einige Tage vor dem Einsetzen der Menstruation an psychischen Problemen und körperlichen Beschwerden, die ihr Wohlbefinden und ihre Lebensfreude wesentlich beeinträchtigen. Solche körperliche und seelische Veränderungen, die zwei bis vierzehn Tage vor der Periode beginnen und praktisch unmittelbar mit dem Einsetzen der Blutung wieder verschwinden, werden heute unter dem Begriff «prämenstruelles Syndrom» zusammengefasst.

Bis vor kurzem wurde das gesamte Syndrom als «prämenstrueller Spannungszustand» bezeichnet.Dieser Name ist insofern unzutreffend, als er nur ein Symptom von vielen beschreibt, die in dieser Phase auftreten können. Die Symptome des prämenstruellen Syndroms dürfen nicht mit der eigentlichen schmerzhaften Periode (Dysmenorrhoe) verwechselt werden. Es handelt sich um zwei unterschiedliche Krankheitsbilder, die auch nach verschiedenen Therapien verlangen. Folgende körperliche und seelische Beschwerden kennzeichnen das prämenstruelle Syndrom: Aufgeblähtheit, Völlegefühl, Gewichtszunahme, schwere, schmerzende Brüste, Kopfschmerzen oder Migräne, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib oder Kreuz, unreine Haut, abnorme Essgelüste, übertriebenes Schlafbedürfnis, innere Spannungen, Gereiztheit, Minderwertigkeitsgefühle, Depression, Lethargie und Konzentrationsschwäche.

Bei der Entstehung prämenstrueller Symptome spielt ganz sicher die massive, zyklusbedingte Veränderung im weiblichen Hormonhaushalt eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund wurden zur Bekämpfung dieser Symptome bisher oft künstlich hergestellte Hormonpräparate verwendet. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass die Ursache für das prämenstruelle Syndrom bei sehr vielen Frauen auf einen Mangel an essentiellen Fettsäuren zurückzuführen ist und das hormonelle Ungleichgewicht eine Folge der prämenstruellen Störung ist.

Was kann man gegen das prämenstruelle Syndrom tun? Empfohlen werden in erster Linie Entspannungstechniken wie Yoga und Atemübungen sowie eine Therapie mit Nachtkerzenölkapseln.

Die chemiefreie und wirksame Behandlung mit Nachtkerzenöl hat zahlreichen Frauen Linderung bei ihren prämenstruellen Beschwerden verschafft und ihnen zu einem neuen Lebensgefühl verholfen.