

Wertvolles aus der Natur Das Nachtkerzenöl



Herta-Maria

Oberrauch

2017

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Nachtkerzenöl (=Oenothera biennis L.)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das Nachtkerzenöl wird durch Kaltpressung der Samen gewonnen. Dieses schonende Verfahren sorgt für den Erhalt wertvoller Begleitstoffen und der essentiellen Fettsäuren.

Das Öl ist sehr hochwertig. Es benötigt ca.10.000 Samen um 1Gramm Nachtkerzenöl zu gewinnen. Erst seit den 80er Jahren wird das hochwertige Öl geschätzt, vor allem weil es die Gamma-Linolensäure besitzt, die nur in wenigen Ölen wie z.B. im Hanf- oder Wallnussöl enthalten ist.

Kaltpressung

Bei der Kaltpressung werden die Samen in einem einzigen Arbeitsgang schonend und ohne Hitze ausgepresst. Es braucht keine organischen Lösungsmittel und das Öl bleibt chemisch unverändert. Durch diesen Vorgang bleiben wichtige Fettbegleitstoffe erhalten. Anschließend kann eine Filtration erfolgen.

Der Verbraucher erkennt ein kaltgepresstes Öl, wenn es mit "kaltgepresst" oder "nativ" gekennzeichnet ist, fehlen diese Angaben ist das Öl gegebenenfalls desodoriert oder raffiniert und somit nicht mehr naturbelassen.

CHARAKTERISIERUNG

Das Öl hat eine gelbliche bis schwach grünlich Farbe und schmeckt leicht nussig und nach Getreide.

Nachtkerzenöl sollte kühl und dunkel gelagert werden, so bleibt es länger stabil. Da das Öl jedoch begrenzt haltbar ist, sollte es nach dem Öffnen innerhalb von 3-6 Monaten aufgebraucht werden.

Botanik

Die Nachtkerze gehört der Familie der Nachtkerzengewächse (Onagraceae) an. Sie ist eine zweijährige krautige Pflanze und bildet Rhizome, sowie Ausläufer zur Verbreitung.



Im ersten Jahr ist nur eine anliegende Blattrosette mit 20-30 Blätter zu sehen.

Diese wird im Garten gerne übersehen und als Unkraut entfernt.



Ab dem 2. Jahr bildet sich dann der ca. 150cm dicht beblätterte hohe Stängel aus. Dieser ist nun mit Drüsenhaaren besetzt und verzweigt sich im oberen Teil, wo er mit Trauben und zahlreichen hell- bis goldgelben Blütenknospen besetzt ist.

Die Blütezeit findet im Juli bis September statt. Das Besondere daran ist, dass die Blüte sich erst am Abend bei Dämmerung öffnet. Sie leuchten wie Kerzen am Wegesrand und verbreiten einen vanilleartigen Duft. Daher wird ihre Blüte überwiegend von Nachtschwärmern wie Nachtfaltern bestäubt.

Die Früchte der Nachtkerze sind ca. 3 cm lange, walzenförmige, aufrechte Kapseln und beinhalten ca. 200 Samen.



Diese Samen sind ca. 1.2 mm breit, 1.0 mm lang und wiegen etwa ein Tausendstel Gramm. Der Ölgehalt beträgt 20-28%.

Im Volksmund wird die Pflanze "Nachtschlüsselblume", "gelber Nachtschatten", oder "Schinkenwurz" genannt. Den Namen Schinkenwurz erhielt die Nachtkerze aufgrund der Wurzel, die so rosafarben marmoriert wie ein Schinken aussieht, wenn sie aufgeschnitten wird.

Die Nachtkerze stellt keine besonderen Ansprüche an den Boden. Am liebsten sind ihr sonnige Standorte und karge, sandige Böden. Deshalb ist sie überwiegend an Wegrändern, Aufschüttungen, Geröllhaufen, an Bahndämmen, ja sogar am Autobahnfahrrand entlang zu finden. Die kräftige Pfahlwurzel bahnt sich auch in hartem Boden ihren Weg, daher hat die Nachtkerze eine bodenlockernde Wirkung und wird für die Regeneration von Böden verwendet.

Der Name *Oenothera biennis* kommt aus dem griechischen und heißt: oinos=Wein und ther=Tier. Das Wort biennis bezieht sich auf die Zweijährigkeit.

Herkunft

Ursprünglich stammt die Nachtkerze aus Nordamerika. Vor dort wurde sie ca. im 17. Jahrhundert nach Europa eingeführt. Die Pflanze hat sich verwildert, teilweise haben sich neue Arten entwickelt und ist heute Bestandteil der mitteleuropäischen Flora. Ebenso ist die hübsche Zierpflanze in Kleinasien, Neuseeland, Südafrika und in Südamerika beheimatet.

.

WIRKUNGSSPEKTRUM

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Nachtkerzenöl und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch einen besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des Öls.

INHALTSTOFFE

Docosansäure 0,2, Eicosensäure 0,3, Gamma-Linolensäure 9,6, Alpha-Linolensäure 0,3, Linolsäure 73,7, Octadecatetraensäure 0,1, Ölsäure 6, Palmitinsäure 2,6, Stearinsäure 1,9, Tetracosensäure 0,1;

Docosansäure ist eine gesättigte höhere Fettsäure und ist nicht essentiell. Sie kommt neben dem Nachtkerzenöl, in Raps- und Erdnussöl vor. Ebenso ist Docosansäure im Meeretichbaum und in den Bohnen der Kaffeepflanze enthalten.

Eicosensäure gehört zu den einfach ungesättigten Fettsäuren und ist eine Omega-9-Fettsäure. Die ungesättigten Fettsäuren erhöhen den HDL-Cholesterinwert und sie tragen zur Vorbeugung von Arteriosklerose bei. Sie kommt in verschiedenen Pflanzenölen vor, neben dem Hanföl ist sie auch im Lein-, Schwarzkümmel- und Jojobaöl enthalten.

Gamma-Linolensäure ist eine dreifach ungesättigte Fettsäure und gehört zu den Omega-6-Fettsäuren. Sie ist besonders in Hanf-, Borretsch- und Nachtkerzenöl enthalten. Gamma-Linolensäure kann entzündliche Prozesse im Körper günstig beeinflussen. Diese Wirkung ist besonders bei Hautproblemen vorteilhaft. Sie ist imstande die Prostaglandine zu unterstützen, die wiederum für die Bildung und Reparatur von Geweben, sowie für den Fettstoffwechsel verantwortlich sind. Weiteres verbessert sie die Durchblutung und schützt die Schleimhäute. Gamma-Linolensäure ist essentiell für das Gehirn vor allem für die Nervenreizweiterleitung. Ebenso unterstützt sie bei hormonellen Störungen und sorgt für einen harmonischen Hormonhaushalt. Seit mehreren Jahren ist auch ihre blutdrucksenkende Eigenschaft bekannt.

Alpha-Linolensäure gehört zu den dreifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen und gehört zu der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken vor allem entzündungshemmend. Dieser Inhaltsstoff ist für unseren Körper von essentieller Bedeutung, d. H. dass unser Körper diese lebensnotwendige Säuren nicht selbst herstellen kann. Deshalb müssen wir sie mit der Nahrung z.B. in Form eines guten Öls zu uns nehmen. Sie sind nicht nur im Hanföl, sondern in Schwarzkümmel-, Lein-, Walnuss-, Raps-, Oliven- und Leinöl enthalten. Am Tag sollte der Körper 1,5 Gramm Linolensäure aufnehmen. Bei chronischen Erkrankungen sogar die doppelte Menge. Zur Vorbeugung von Herzinfarkt verordnen manche Ärzte eine wöchentliche Zufuhr von 6 Gramm. Alpha-Linolensäure ist für viele Körperfunktionen wichtig. Vor allem für die Herzfrequenz, Blutdruck und unsere Muskulatur. Selbst die roten Blutkörperchen werden positiv beeinflusst. Omega-3-Fettsäuren sind sehr wirksam bei koronaren Herzkrankheit und haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinstoffwechsel. Entzündlich-rheumatische Symptome können mit Linolensäure abgeschwächt werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass der Inhaltsstoff sehr förderlich für den Knochenstoffwechsel ist und den Knochenabbau vermindert. Ein Mangel an Linolensäure kann Sehprobleme, Wundheilungsstörungen, Zittern und Muskelschwäche hervorrufen. Die Lernfähigkeit wird eingeschränkt. Bei Kleinkindern kann es zu Nervenproblemen und Beeinträchtigungen des Wachstums kommen. Seit 1993 gibt es spezielle Säuglingsnahrung in der Omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Eine Unterversorgung ist aber eher selten. Bei einem Übermaß an Omega-3-Fettsäuren kann die Blutungsneigung erhöht werden. Es kann zu Funktionsstörungen des Immunsystem kommen. Beachten sie auch die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und deren Wechselwirkungen. Auf der sicheren Seite sind sie, wenn ein Arzt oder Apotheker hinzugezogen wird.

Linolsäure gehört zu den zweifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen. Sie gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und ist ein essentieller Nährstoff. Da die lebensnotwendige Säure vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, muss sie mit der Nahrung zugeführt werden. Sie befindet sich in pflanzlichen, sowie in tierischen Fetten. Außer dem Hanföl haben Distel- und das Traubenkernöl den höchsten Gehalt an Linolsäure. Aber auch im Kürbis-, Oliven- und Sonnenblumenöl ist sie vertreten. Ebenfalls reich

an Linolsäure sind fettreiches Fleisch, Wurst, Nüsse und Margarine. Ca. 7 Gramm sollte die Tagesdosis betragen. Sind wir Stresssituationen ausgesetzt, kann sich der Bedarf an dieser gesunden Omega-6-Fettsäure steigern. Die Linolsäure gehört zu den Fettsäuren mit dem größten Anteil an gesundheitlichen Eigenschaften. Sie ist wichtiger Bestandteil der Haut. Der Inhaltsstoff wirkt bei äußerlicher Anwendung entzündungshemmend und kann Mitesser, Altersflecken und Lichtschädigungen reduzieren. Linolsäure wird deshalb häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt. Selbst unsere Haut besteht aus 20% Linolsäure, am meisten befindet sich in unserer Epidermis (äußerste Hautschicht). Bei starker Muskelüberbeanspruchung kann die Säure für Linderung sorgen. Sie macht es möglich das Herz-Kreislaufsystem zu regulieren, indem sie das Herz regelmäßiger schlagen lässt. Auch der Cholesterinspiegel wird positiv beeinflusst. Um fettlösliche Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, unterstützt die Linolsäure, diese zur Haut, Niere, Lunge und Darm zu transportieren, wo sie schlussendlich ausgeschieden werden. Achtung: wenn zu viel Linolsäure bzw. Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden, kann es sein, dass es zur Bildung von Eikosanoide (hormonähnliche Substanzen) kommt, die unter anderem entzündliche Vorgänge im Körper begünstigen können. Bei zu wenig Linolsäure, kann der Körper anfälliger für Krankheiten werden. Es kann eine Leber- und Nierenschwäche entstehen oder zu Herzbeschwerden führen. Zu so gravierenden Folgen kommt es aber eher selten.

Octadecatetraensäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure die in verschiedenen Isomeren in der belebten Natur vorkommt. Sie kommt neben dem Nachtkerzenöl auch in Fischölen vor.

Ölsäure ist der wichtigste Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren. Sie gehört zu den Omega-9-Fettsäuren. Die Ölsäure kommt in fast allen natürlichen (pflanzlichen und tierischen) Ölen und Fetten vor. Einen besonderen hohen Anteil an Omega-9-Fettsäuren, besitzen neben den Hanföl, das Oliven-, Raps, Avocado-, Schwarzkümmel-, Palm-, Erdnuss- und Sesamöl. Die Ölsäure wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, indem es den zu hohen Blutdruck senkt. Außerdem wirkt es auf den Cholesterinspiegel günstig ein. Öle mit einem hohen Anteil an Ölsäure eignen sich bestens als Massageöl. Sie

ziehen gut ein, aber nicht zu schnell, dass eine gute Verteilung möglich ist. In Lotions oder Cremes wirkt die Ölsäure sehr sanft und sorgt für ein feuchtes Hautgefühl. In Kombination mit anderen Fettsäuren wird aus der Ölsäure Seife hergestellt. Sie wird auch für die Tensidherstellung verwendet.

Palmitinsäure ist eine organische Säure und wird zu den gesättigten Fettsäuren gezählt. Palmitate sind die Salze und Ester der Palmitinsäure. Überflüssige Kohlenhydrate werden in Energiereserven umgewandelt. Im menschlichen Körper macht Palmitinsäure ca. 20%-30% vom Depotfett aus. In hoher Konzentration kommt sie auch in der Muttermilch vor.

Stearinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist für den Menschen nicht essentiell. Diese Fettsäure wird in der Lebensmittel- und Arzneimittelindustrie als Zusatzstoff verwendet. Sie wird durch Verseifung aus tierischen und pflanzlichen Fetten gewonnen. Stearinsäure ist auch in Haselnüssen und Kakaobutter enthalten.

Tetracosensäure (=Nervonsäure) ist eine Omega-9-Fettsäure. Sie kommt im menschlichen Körper in Geweben und im zentralen Nervensystem vor. Die Säure ist nicht essentiell, d. H. sie kann vom Körper selbst hergestellt werden. Bei div. Nervenerkrankungen, wie z.B. Multiple Sklerose fehlt Tetracosensäure in den Myelinscheiden. Dies verursacht Ausfallserscheinungen wie Sehverlust, Störungen von Bewegungsabläufen und des Erinnerungsvermögens.

Weitere wertvolle Inhaltsstoffe

Aminosäuren, Mineralien, Vitamine

Aminosäuren haben für die Ernährung eine wichtige Bedeutung. Der Bedarf an essentiellen Aminosäuren werden durch pflanzliche sowie tierische Proteine gedeckt. Sie werden auch als Zusatz in Lebensmittel verwendet, insbesondere als Geschmacksverstärker oder Süßstoff. In der Medizin dienen die Aminosäuren bei Mangel an Neurotransmittern, bei Herz-Kreislauf- und Bronchialerkrankungen. Die Aminosäuren sind sehr wichtig für das Immunsystem, sie bilden die weißen Blutkörperchen und unterstützen bei der Immunabwehr. Genügend Aminosäuren sorgen für einen ausgewogenen Schlaf und eine ausgeglichene Psyche. Durch kontrollierte Einnahme von Aminosäuren kann der Cholesterin- und Blutzuckerspiegel günstig beeinflusst werden. Beim Sport sind sie nicht nur Energielieferant, sie verbrennen Fett und sind für den Muskelaufbau zuständig. In der Kosmetikindustrie sind sie Inhaltsstoff in Shampoos und Hautpflegeprodukten.

Mineralien sind lebensnotwendige Nährstoffe die wir über die Nahrung zuführen müssen. Sie haben unterschiedliche Funktionen im Körper. Manche Mineralstoffe sind essentiell und andere nicht. Sie sind für die Knochen und Zähne wichtig. Für die Regulation des Wasserhaushalts verantwortlich. Sie bilden Hormone und Enzyme. Zu den essentiellen Mineralien gehören, Eisen, Zink, Selen, Mangan, Kupfer, Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Jod und Molybdän.

Vitamin E ist unter anderem für den Erhalt einer gesunden Fließfähigkeit des Blutes zuständig. Viele Pflanzenöle, wie Hanf-, Oliven-, Weizenkeim-, rotes Palmöl, Weizenkeim- und Sanddornfruchtfleischöl enthalten das Vitamin.

WIRKUNG UND ANWENDUNG

Nachtkerzenöl wird oft als Kosmetika, Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel und sogar in Kapseln angeboten. Das Öl kann äußerlich sowie innerlich angewendet werden. Die tägliche Dosis zur Einnahme beträgt circa 1/2 - 1 Teelöffel. Erst eine regelmäßige Anwendung von ca. 4-12 Wochen zeigt den sichtbaren Erfolg.

In den letzten Jahren wurde das Wirkungsspektrum des Öls genauer erforscht. Es gibt zahlreiche Studien die belegen, dass Nachtkerzenöl viele Bereiche des menschlichen Körpers positiv beeinflussen.

Hauptsächlich ist hier die Gamma-Linolensäure zu erwähnen, die die Gewebshormone wie Prostaglandine positiv beeinflussen und für fast alle Stoffwechsellvorgänge im Körper verantwortlich ist. Das Nachtkerzenöl ist demnach in seiner Zusammensetzung einzigartig.

Mit den zahlreichen ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und den wertvollen Vitaminen ist das Öl in der Kosmetik nicht mehr weg zu denken. Seine hautpflegende Eigenschaften tragen zu einer schönen und entspannten Haut bei. Es ist Bestandteil vieler Hautcremes und Lotions, sowie in Haarshampoos und Duschgels enthalten.

Für die Küche: Das Öl darf nicht erhitzt werden. Es eignet sich am besten für kalte oder lauwarme Speisen, besonders in Salaten und Kräuterdips. Als Salatöl kann es auch mit anderen Ölen kombiniert werden.

Die Haut

Das Öl eignet sich hervorragend für spezielle Hautprobleme, wie Juckreiz, Hauttrockenheit, Ekzeme und Hautschuppung. Besonders hohen Stellenwert hat es bei der Behandlung von Neurodermitis. Das Nachtkerzenöl kann pur oder mit etwas Wasser aufgetragen werden. Das macht die Haut weich und geschmeidig. Eine Mischung aus Nachtkerzen-, Granatapfelkern-, Mandel- und Kokosöl hat besonders hautpflegende, entzündungshemmende und hautverjüngende Eigenschaften.

Neurodermitis

Bei dieser ernst zu nehmenden Erkrankung machen die trockene Haut und der starke Juckreiz zu schaffen. Durch die Störung des Stoffwechsels wird zu wenig Gamma-Linolensäure produziert und daher auch die Umwandlung von dem entzündlichen Prostaglandin E1 gehemmt. Durch Auftragen von Nachtkerzenöl, das reich an Gamma-Linolensäure ist, werden die Symptome wie Schuppung, starker Juckreiz und Rötungen reduziert. Die Haut wird außerdem mit ausreichend Feuchtigkeit und Fett versorgt. Zur täglichen Anwendung kann das Öl pur oder mit etwas Wasser auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden.

Allergie

Durch den hohen Anteil von entzündungshemmenden Stoffen, den enthaltenen Omega-3-Fettsäuren und der Gamma-Linolensäure können Allergien und Entzündungen der Schleimhaut schneller abklingen. Gegen Pollenallergie wird das Öl schon in der allergiefreien Zeit eingenommen, also schon im November oder Dezember, damit die Wirkintensität stärker ist. Auch in der akuten Phase trägt Nachtkerzenöl zur Linderung der Symptome bei.

Prämenstruelles Syndrom

Hier empfiehlt sich die Einnahme von Nachtkerzenöl 4-5 Tage vor und während der Menstruation. Dabei wird 1x Täglich 1 Teelöffel des Öls eingenommen. Dadurch werden die Prostaglandine angetrieben, die für den hormonellen Ablauf vor und während der Menstruation eine entscheidende Rolle spielen. Die Beschwerden werden gelindert und die Hormone sowie die Psyche positiv beeinflusst.

Wechseljahre

Wie das Granatapfelkernöl ist auch das Nachtkerzenöl eine Unterstützung bei Wechseljahresbeschwerden. Die Einnahme kann das hormonelle Gleichgewicht wieder herstellen, sodass die Psyche ausgeglichener wird. Außerdem werden durch den hohen Feuchtigkeitsgehalt die Haut und Schleimhäute versorgt, die durch die Hormonumstellung häufig darunter leiden. Zusätzlich wird der Fettstoffwechsel reguliert und das Immunsystem gestärkt.

Multiple Sklerose

Bei der Multiplen Sklerose fehlt in den Myelinscheiden die Nervensäure=Tetracosensäure. Das verursacht Symptome wie Störungen des Bewegungsapparats, des Seh- sowie des Erinnerungsvermögens. Nachtkerzenöl enthält diese spezielle Säure und kann so die Symptome der Nervenerkrankung lindern.

Herz und Kreislauf

Die antisklerotische Wirkung von Nachtkerzenöl wirkt sich positiv auf das Herzkreislaufsystem aus und hat blutdrucksenkende Eigenschaften. Zudem verbessert das Öl die Elastizität und Durchlässigkeit der Gefäße. Somit beugt Nachtkerzenöl Herzinfarkt und Schlaganfall vor.

Immunsystem

Die Nachtkerze stärkt unser Immunsystem. Aufgrund der enthaltenen Gamma-Linolensäure wird die Produktion der weißen Blutkörperchen unterstützt.

Cholesterinspiegel

Die Gamma-Linolensäure hat regulierende Eigenschaften auf den Fettstoffwechsel und sorgt daher für die Normalisierung des Cholesterinspiegels. Nachtkerzenöl hat sich bei Medizinern als natürlicher Cholesterinsenker bewährt. Es wird als Nahrungsergänzung in flüssiger Form oder in Kapseln empfohlen.

Diabetes

Bei diabetischer Polyneuropathie, die neurologische Symptome wie vermindertes Kälte - Wärme- und Schmerzempfinden mit sich bringen, kann die Einnahme von Nachtkerzenöl Linderung schaffen. Auch die Blutzuckerwerte werden positiv beeinflusst.

Für Tiere

Mittlerweile wird das Nachtkerzenöl auch bei Tieren angewendet. Es wird äußerlich, sowie innerlich verwendet. Das Öl wird besonders bei Hauterkrankungen, Allergien oder entzündlichen Prozessen, bei fettiger und schuppender Haut direkt aufgetragen oder unters Futter gemischt. Diese Maßnahme empfiehlt sich immer mit Rücksprache des Tierarztes. Denn auch bei Tieren kann es zu Unverträglichkeiten kommen.

Zusammenfassend im Schlagwort

Insgesamt lieferten Untersuchungen **Hinweise** auf folgende Wirkungen von Nachtkerzenöl, nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt:

- Allergie
- Cholesterinspiegel
- Diabetes
- Haut
- Herz und Kreislauf
- Immunsystem
- Multiplen Sklerose
- Neurodermitis
- Prämenstruelles Syndrom
- Tiere
- Wechseljahresbeschwerden

WEITERE ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Pflegecreme für trockene und gereizte Haut

- 10 Gramm Nachtkerzenöl
- 5 Gramm Avocadoöl
- 5 Gramm Sheabutter
- 4-6 Gramm Emulsan (Emulgator)
- 40 Gramm Wasser
- 5-8 Tropfen ätherisches Öl (für die Haut: Rosengeranium oder Lavendel)
- 1/2 Teelöffel Urea=Harnstoff (gibt der Haut zusätzlich Feuchtigkeit)
- 1 x 100 g Tiegel oder Vakumpender

Fettphase: Nachtkerzenöl, Avocadoöl und Sheabutter in ein Gefäß geben, dazu kommt das Emulsan. Erhitzen auf ca. 50- 60 Grad oder bis der Emulgator geschmolzen ist.

Wasserphase:

Das Wasser wird abgekocht damit alle Keime abgetötet werden. Es kann auch Mineralwasser oder destilliertes Wasser verwendet werden. Danach kann 1/2 Teelöffel Harnstoff zugesetzt werden.

Unter ständigem Rühren wird die Wasserphase unter die Fettphase gebracht. Wenn die ganze Substanz abgekühlt ist, kann das ätherische Öl eingebracht werden.

Vollbad- beruhigend und hautpflegend

- 2 Esslöffel Nachtkerzenöl
- 5-10 Tropfen Lavendelöl
- 2 Esslöffel Lecithin (Soja) = Emulgator

Alle Zutaten zusammen mischen und ins Wasser geben.

Nachtkerzentee

1 Teelöfel getrocknete Nachtkerzenblätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen und nach 10 Minuten abseihen.

Für Magen-Darmbeschwerden und bei Husten. Dosis täglich bis zu 3 Tassen. Der Tee wirkt entkrampfend und entspannend.

Wurzel als Gemüse kochen

Die rosafarbene Wurzel kann als Gemüse gegessen werden. Geschmacklich erinnert sie an Schwarzwurzel, so kann sie auch wie diese zubereitet werden. Ebenso kann sie in Scheiben geschnitten werden und mit Essig und Öl angerichtet werden.

Die Nachtkerzenwurzel stärkt das gesamte Immunsystem, sorgt für neue Kraft und trägt bei Erkrankung schneller zur Genesung bei.

Achtung: Die Wurzel sollte im 1. Jahr oder bis in den Frühling im 2. Jahr geerntet werden, denn wenn die Pflanze im 2. Jahr in die Höhe wächst schrumpft die Wurzel und enthält nur mehr wenig Kraft.

Knospen, Blüten, Blätter und Samen

Die Knospen sind sehr gesund und können einfach wie ein kleiner Snack gegessen oder als Salat zubereitet werden. Der Geschmack ist nussig und kräftig.

Die Blüten eignen sich als hübsche Dekoration für verschiedene Speisen. Ihre Blätter können sehr gut zu Spinat verarbeitet werden. Kartoffeln, gekochte Nachtkerzenblätter und Spiegelei sind ein köstliches Gericht.

Am besten sind die Blätter, wenn sie vor der Blüte geerntet werden.

Die wertvollen Samen können in Gebäck verarbeitet oder einfach ins Müsli gegeben werden.

GESCHICHTE UND BRÄUCHE

Schon die indigenen Bevölkerung Nordamerikas verwendeten die Nachtkerze als Heilmittel und besonders für Hautprobleme. Erst vor ca. 400 Jahren kam die Pflanze nach Europa. Sie wurde ausgewildert und verbreitete sich ziemlich schnell.

In erster Linie galt sie als Zierpflanze.

Durch ihre Eigenschaften als Neophyt konnte sich die Pflanze auch gegen andere einheimischen Pflanzen durchsetzen. Früher wurde die Nachtkerze "Schinkenwurzel" genannt. Nicht nur weil sie rosafarben ist, sondern weil die Wurzel viel Nährstoffe enthält.

Ein altes Sprichwort lautet: "Ein Pfund der Nachtkerzenwurzel gibt mehr Kraft, als ein Zentner Ochsenfleisch".

Dieses Sprichwort aus der frühen Neuzeit zeigt, dass die Pflanze in der Küche schon seit Jahrhunderten verwendet wird.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Bei der gleichzeitiger oraler Einnahme von epileptogenen Arzneimitteln, wie Phenothiazine, kann es zu Wechselwirkungen kommen. In diesem Fall und besonders bei Personen die eine Epilepsie aufweisen, ist Vorsicht geboten und eine Rücksprache mit dem Arzt zu empfehlen!!!

Bei Schwangeren, Säuglingen und Kindern ist die Rücksprache mit dem Arzt erforderlich.

Nachtkerzenöl oder Präparate aus Nachtkerzenöl kann bei Überdosierung oder Empfindlichkeit zu Kopfschmerzen, sowie zu Magen-Darmproblemen führen.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Grundlagen, Anwendung, Therapie, Ursel Bühring, Verlag:Sonntag.

Die Welt der heimischen Öle, Warenkunde-Ölmühlen-Rezepte, Usch von der Winden, Edition Fackelträger.
Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs- und Heilmittel, Günter A. Ulmer, Günter Albert Ulmer Verlag Tuningen;

Warenkunde Ölpflanzen/Pflanzenöle, Inhaltsstoffe, Analytik, Reinigung, Trocknung, Lagerung, Vermarktung, Verarbeitung, Verwendung, B.Matthäus/E.W.Münch (Hrsg.), AGRIMEDIA.

Buchart, Karin - Das große kleine Buch: Hausmittel für innere Ruhe

Rezepten und wertvollen Gesundheitstipps 1. Januar 2003 von Sylvia Luetjohann

Deutsche Gesellschaft für Ernährung - Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr

Die Heilpraktiker-Akademie in 14 Bänden August 2014 von R. Schweitzer und M. Schröder

Dioskurides. Codex Neapolitanus 1988 von Harald Riedl

Elvira Bierbach - Naturheilpraxis heute

Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs und Heilmittel Günter Albert Ulmer Verlag Tuningen.

Im Heft erwähnte historische Quellen

Lehrbuch der biologischen Heilmittel: 3 Bände Oktober 2016 von Gerhard Madaus

Lehrbuch Phytotherapie November 2016 von Volker Fintelmann und Kenny Kuchta

Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, 2.Auflage, Sabine Krist, Springer Verlag, 2013.

Mayo Clinic - Gesundheitsbuch

Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008.

Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag 2000.

Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F.Haug Verlag, 2006

Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015

Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe

Bildquelle/Copyright: (c) Michael Hinterauer

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright:
Michael Hinterauer,
"Stübener Kräutergarten",
Stüben 6,
6850 Dornbirn,
Österreich
0043 699 1020 0992

www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info