

# Oenothera biennis

## Große Nachtkerze



### Deutscher/Englischer/Französischer Arzneiname

Deutsche Synonyme:

Abendblume, Schwytzer Autobahnblüemli, Donnerkerze, Dusterkerze, Eierblume (Glatz), Eisenbahnblume,

Eisenbahnlaterne, Esswurzel, Gartenrapunzel, Härekrut (Nahegebiet), Stolzer Heinrich (Nassau), Hustenblume, schlafende Jungfrau, faules Mädchen, Nachtblume, Nachthimmelsschlüssel, **Gemeine Nachtkerze**, Nachtlicht, Gelber Nachtschatten (Anhalt), Nachtschlüsselblume, Nachtstern, Rapontika, Rapontikawurzel, Gelbe Rapunzel, Rapunzel-Selleri, Rapunzelwurzel, Rawunselgraut, Rübenwurzel, Schinkensalat, Schinkenwurzel, Roter Sellerie, Siebenschläfer, Sommerstern, Süsswurzel, Tag- und Nachtblume, Weinblume, Weinkraut, Zwickel

Englisch: Evening primrose, tree primrose, broad leaved Oenothera, German rampion

Französisch: Onagre, herbe aux ânes, Jambon des jardiniers, Jambon de Saint-Antoine

### **Pflanzenfamilie**

Nachtkerzengewächse, Oenanthaceae (zu diesen gehören auch die Fuchsien, Hexenkräuter und die Weidenröschen)

### **Zubereitungsformen**

Homöopathisch

Spagyrisch

Phytotherapeutisch

### **Inhaltsstoffe der Arznei – Botanik**

Campestrol, Citrostenadiol, Cumarin, Eisen, Eiweiß, Ellagsäure, essentielle Fettsäuren (**Gamma-Linolensäure** (10% des Öls), Ölsäure), Gramisterol, Kalium, Kohlenhydrate, Magnesium, Mangan, Methylen-Cycloartenol, Obtusifoliol, Oennotherin, Phlobaphen, Phosphor, Quercetin, Tannin, Vitamin E, Zellulose, Zink. Im Samenöl sind bis zu 80 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten (10% Gamma-Linolensäure, 70% Linolsäure, 10 % Ölsäure, 6,5 % Palmitinsäure und andere

Säuren). Die Nachtkerze enthält in ihrem Öl nahezu keine Omega-3-Fettsäuren und fast keine gesättigten Fettsäuren, die beide den Omega-6-Fettsäure-Stoffwechsel beeinflussen würden.

## **Thermische Eigenschaften TCM**

## **Wirkrichtung TCM**

## **Wirkung TCM**

blutreinigend, entzündungshemmend, gefäßerweiternd, krampflösend, stärkend, nervenstärkend, schleimlösend bei Husten, Stoffwechsel aktivierend, gegen Durchfall, zur Rekonvaleszenz

## **Muster nach der TCM**

Leber-Qi-Stau

## **Geschmackseigenschaften**

schinkenartig (Wurzel)

## **Organwirkungen TCM**

Leber

## **Botanik**

Die Heimat der *Oenothera biennis* ist der nordamerikanische Raum von Kanada bis New Mexico.

Die Nachtkerze ist eine zweijährige krautige Pflanze. Im ersten Wuchsjahr entwickelt sich auf dem Boden eine dichte Blattrosette. Im zweiten Jahr treibt bis zu 2m der Blütenstängel aus, ein starker, höchstens im oberen Teil sich ästelnder kräftiger Stängel – die Kerze.

Von Juni bis September entwickeln sich daran fortlaufend die hellgelben Blüten. Posaunenförmig zeigen sie bis 5 cm vom Stiel weg nach allen Richtungen. Jeden Abend ab 19.00 Uhr MESZ öffnet sich nur 1 Blüte vollständig und dies in

einer Rekordzeit. Es verbreitet sich ein vanilleartiger Duftschwall, der Nachtfalter anzieht. Am Tage schließen sich die Blüten mehr oder weniger vollkommen, um sich erst in der zweiten Nacht wieder zu öffnen. Jetzt sind die Staubbeutel verwelkt und die vier Narbenlappen spreizen auseinander. Langgrüsselige Abend- und Nachtschmetterlinge sind die Bestäuber. Ihre leuchtend gelbe Farbe lockt aber bei Tag auch schon viele Insekten an.

Die Samen der Pflanze können also erst im zweiten Jahr nach Aussaat geerntet werden. Aus jeder Blüte entsteht eine Samenkapsel, aus der das Öl gewonnen wird, nachdem die Samen völlig getrocknet sind.

Ihre rübenartige, rötlich überlaufene Wurzel kann bis zu 20 cm lang werden. Der Wurzelhals erreicht eine Dicke von bis zu 5 cm. Sie findet als Gemüse Verwendung. Kochen verfärbt sie rot wie einen Schinken (Schinkenwurzel oder Rapontika). Für Speisezwecke wird die Wurzel von Herbst des ersten Jahres bis zum Frühling des Folgejahres geerntet, mit dem Austrieb verholzt sie zunehmend und wird dadurch ungenießbar.

Die Grundblätter sind länglich und eiförmig, buchtig gezähnt bis fast ganzrandig, die Stängelblätter sind zahlreich und etwas kleiner. Die jungen Blätter können als spinatähnliches Gemüse zur Blütezeit geerntet werden.

Der aufrechte Stängel ist behaart, beblättert und kantig.

Standort:

Sie ist weit verbreitet und ziemlich anspruchslos. Man findet sie auf sandigem, trockenem und auf steinigem Boden, in Steinbrüchen, an Weg- und Strassenböschungen, Bahndämmen, Schutthalden, auch in vielen Gärten. Sie

bevorzugt aber volles Licht, die Samen sind Lichtkeimer.

### **Geschichte der Arznei**

Oenothera soll sich ableiten vom griechischen oínos = Wein und ther = Geruch vom wilden Tier. Die Wurzel soll nach Wein riechen und die Menschen heiter stimmen und die mit Wein besprengte Pflanze soll jedes wilde Tier mild und sanftmütig stimmen.

Biennis kennzeichnet die Pflanze als zweijährig.

Nachtkerze bezieht sich auf die vom aufrechten Stiel herausragenden hell-gelben Blüten, die sich abends öffnen.

Hinweise auf die heilende Wirkung des Nachtkerzenöls finden sich bei den nordamerikanischen Indianern. Sie zerstampften die ölhaltigen Samen der Pflanze zu einem Brei, der gegen Hautausschläge benutzt wurde. Das Öl wurde von den Frauen zu kosmetischen Zwecken verwendet. Regelmäßige Auflagen mit Brei brachten ihnen eine straffe und jugendliche Haut. Weiterhin behandelten sie damit Erkältungskrankheiten, Hautanomalien sowie Frauenkrankheiten und Geschwüre. Navajos und Hopis sollen die Nachtkerze bei jeder Heilung und zu Beschwörungszeremonien (Regentanz) genutzt haben.

Die wahrscheinlich früheste Information über eine Oenothera biennis in Europa, stammt 1633 aus Leyden, Niederlande. Als Zierpflanze und Küchengewächs fand sie bald größere Verbreitung. Die Wurzel wurde als Gemüse zubereitet oder in dünnen Scheiben als Salat (Schinkensalat, da geschmacklich dem gekochten Schinkens ähnelnd) gegessen. Nach Wilhelms "Unterhaltungen aus der Naturgeschichte" (1811) sagt ein Sprichwort, dass ein Pfund Wurzel mehr Kraft gebe als ein Zentner Ochsenfleisch. Besonders viel wurde sie in Ost-

und Westpreußen zu Heilzwecken und zur Verwertung als Gemüse angebaut. Die auch als Schinkenwurzel bezeichnete Pflanzenwurzel wurde in katholischen Gegenden dem „Schweinepatron“, dem Heiligen Sankt Anton geweiht und galt als bekannte Delikatesse.

C. F. Bürger verfasste 1750 folgendes Gedicht zum Thema der Nachtkerze:

„Wenn die Nacht mit süßer Ruh  
Längst die Müden lohnet  
Schleich' ich auf das Hüttchen zu,  
wo mein Liebchen wohnt.“

Mit dem Nachtkerzenöl wird dem Körper Gamma-Linolensäure (zu 10% im Öl enthalten) zugeführt, dem Ausgangsstoff zur Bildung der Prostaglandine.

Gamma-Linolensäure gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und damit zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Gamma-Linolensäure unterstützt die Herstellung körpereigener Prostaglandine. Prostaglandine sind hormonähnliche Substanzen (Gewebehormone). Prostaglandin befindet sich reichlich in Muttermilch und im Sperma. Diese geben Nervenimpulse weiter, steuern und unterstützen das Immunsystem, aktivieren die Killerzellen (T-Lymphozyten) bei eingedrungenen Krankheitserregern, regen den Abbau von Fett im Organismus an und bewirken eine Senkung des Cholesterinspiegels. Weiterhin steuern Prostaglandine den Kalziumtransport im Organismus, wirken bei Entzündungen der Haut, beugen Thrombosen vor, halten die Herzkranzgefäße sauber, wirken blutdrucksenkend, dämpfen entzündungsauslösende Stoffe bei rheumatischen Erkrankungen, schützen vor Arterienverkalkung und sind an der Regulierung des

Menstruationszyklus mitbeteiligt.

Bei Diabetikern ist die Herstellung der Prostaglandine gestört. Prostaglandin kann beim Diabetiker die Aktivität des vorhandenen Insulins steigern.

Unter Umständen gibt es eine Signaturen-Verwandtschaft zwischen Prostaglandin und Progesteron, da die Namen recht ähnlich sind. Dies würde auch durch die deutliche Indikation für PMS (Prämenstruelles Syndrom) bestätigt werden. PMS wird durch ein Ungleichgewicht der Hormone Östrogen und Progesteron in der zweiten Zyklushälfte verursacht. In der ersten Zyklushälfte herrscht im weiblichen Körper das Hormon Östrogen vor, in der zweiten Hälfte Progesteron. PMS entsteht, wenn das natürliche Gleichgewicht gestört und zu wenig Progesteron produziert wird oder wenn Östrogen auch in der zweiten Hälfte dominant vorherrscht (Östrogen-Dominanz).

In der Geburtshilfe wird Nachtkerzenöl kurz vor der Geburt eingesetzt. Man reibt damit den Muttermund ein, um die Öffnung desselben und die Wehentätigkeit zu unterstützen.

### **Astrologische Konstellation**

MA/VE/MO/SO/PL/JU/SA/UR/NE ??

### **Ätiologie**

Folgen einer vorgeburtlichen, intrauterinen Traumatisierung bei Menschen, die aus einer ungewollten Schwangerschaft ins Leben gekommen sind

### **Essenz der Erlebensform**

Blüte der Selbsterkenntnis

Wahrheit, Strahlkraft und Aufrichtigkeit

### **Essenz der Erleidensform**

frühkindliche, seelische Verletzungen

### **Empirisch-homöopathische Essenz**

## **Spirituelle Symptomebene [C4]**

Aufrichtigkeit

Emotionale Wiedergeburt

Flüchtigkeit des Lebens

Gefühl der Ablehnung bereits in der Gebärmutter

Heimliche Liebe

Kraftspenderin

Schattenseiten

Schmerzhaftes Erfahrungen der Eltern beim Geburtsprozess wurden absorbiert

Blumensprache „Wenn auch die ganze Welt in tiefem Schlummer versenkt ist, mein treues Herz wacht liebend über Dir.“

## **Geistige Symptomebene [C3]**

Ärger über minderwertige Behandlung

Besinnungslosigkeit

Bewusstlosigkeit

Dünnhäutigkeit

Feminismus

Geschlechtlichkeit, eigene G. ablehnen

Gewissensbisse

Konzentrationsprobleme

Missbrauch

Selbsttäuschungen

Sexualität, Abneigung gegen S.

Partnerschaft, kann sich emotional nicht auf P. einlassen

Peinlichkeit in der Sexualität

Projektionen

Schuld

Schweigsam

Sprechen, Abneigung zu  
Unbewusstheit

Vermeidung von Sexualität

### **Seelische Symptomebene [C2]**

Abgelehnt fühlen, sich

Angst sich zu zeigen und zu offenbaren

Angst sich emotional einzulassen

Angst vor Elternschaft

Emotionaler, tiefer e. Kontakt wird vermieden

Faulheit

Gefühl der Welt auf den Schultern

Gefühle vermeiden

Kälte, emotionale

Launenhaftigkeit

Leere, innere

Reizbarkeit

Schuld immer bei sich selbst suchen

Traurigkeit

Unlust

Verzweiflung

### **Körperliche Symptomebene [C1]**

Allergien

Arteriosklerose

Arthritis, rheumatische

Asthma

Augen, trockene

Blasenleiden

Bluthochdruck

Bronchitis

Brüste, geschwollene, empfindliche

Brustkrebs

Brustschmerzen, während der Regel  
Brustzysten  
Cholera  
Cholera der Neugeborenen  
Cholesterinspiegel, zu hoher  
Darmbeschwerden  
Darmentleerung, schnelle  
Diabetes  
***Durchfall***  
Ekzeme  
Erschöpfung  
Fettsucht  
Frauenkrankheiten  
Gelenkentzündung  
Gicht  
Hämorrhoiden  
Halsentzündung  
Haarausfall  
Haut, trockene  
Hautekzeme  
Hautentzündungen  
Hauterkrankungen  
Hautprobleme  
Husten  
Hyperaktivität  
Kardiovaskuläre Krankheiten  
Kater  
Keuchhusten  
Koma  
Kopfschmerzen  
Leistungsfähigkeit, mangelnde

Magen-Darm-Beschwerden

Magenbeschwerden

Menstruationsbeschwerden

Müdigkeit

Multiple Sklerose

Nägel, brüchige

Nervosität

Neurodermitis

Neuropathie bei Diabetes

Polyarthrit

***Prämenstruelles Syndrom***

Prellungen

Prostatabeschwerden

Quetschung

Scheidentrockenheit

Schlafstörungen

Sjögren-Syndrom

Stuhlgang, wässriger

Thrombosen

Typhus

Unfruchtbarkeit weibliche

Verbrennungen

Verdauungskrämpfe

Verlangen nach Kohlenhydraten

Wassersucht

Wechseljahrsbeschwerden

Wunden

Zysten der Brust

**Symptomatische Vergleichsmittel**

**Inhaltliche Vergleichsmittel**

## **Dosierung und Anwendung**

Die Nachtkerze kann sowohl zur innerlichen Anwendung als Tee, als auch zur äußerlichen Anwendung in Form von Umschlägen verwendet werden. Größte Bedeutung hat aber das Öl aus den Samen. Die Gewinnung des Öles erfolgt durch Kaltpressung der Samen.

Bis die Wirkung der Nachtkerze eintritt, kann es einige Tage dauern.

*Tee:*

1 TL Blätter mit  $\frac{1}{4}$  Liter kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. Davon täglich 3 Tassen trinken.

*Waschung oder Kompressen*

15 g getrocknete Sprossspitzen oder 4 TL Blätter mit einem  $\frac{1}{4}$  kochendem Wasser übergießen. 10-20 Minuten ziehen lassen und absieben.

*Bei Menstruationsbeschwerden:*

2 TL gemahlene Samen, einige Tage vor der Periodenblutung unter das Essen geben

**Nebenwirkungen und Gegenanzeigen:**

Bei Säuglingen und Kindern unter einem Jahr darf Nachtkerzenöl nicht innerlich angewendet werden.

Für Epileptiker ist die Nachtkerze nicht geeignet.

Das Nachtkerzenöl darf nach Magenoperationen nicht angewendet werden, da ein Blähbauch entstehen kann. Gelegentlich können Durchfälle, Übelkeit und Hautausschläge oder Kopfschmerzen auftreten.

Bei epileptischen Leiden ist Vorsicht geboten. Dies gilt nicht nur für die innerliche Anwendung sondern auch für eine äußerliche Anwendung, da nicht nachgewiesen ist, inwieweit der Wirkstoff der Nachtkerze durch die Haut

aufgenommen

wird.

## Quellen

- Amann, Max, Allgeier, Riki „Dem Geist auf die Sprünge helfen“ Pflaum-Verl., 2008  
Bühning, Ursel: Zeitschrift Comed 6/2000  
Fischer, Margot „Wilde Genüsse“ mandelbaumverl. 2007  
Madaus, Gerhard „Lehrbuch der Biologischen Heilmittel“ 1938.  
Storl: Bekannte und vergessene Gemüse  
Vonarburg: Homöotanik Band 2  
Wein, K „Nordamerikanische Oenantha-Arten als Gartenpflanzen und Epökophyten in Europa während des 17. und 18.Jh“, 1936  
[<http://bluetenessenzen-online.de/seiten/bergblueten/BergBlueten-m-r.htm>]  
[[http://essenzen.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=25:Grosse %20Nachtkerze&catid=1:horus-flower-essences&Itemid=109](http://essenzen.net/index.php?option=com_content&view=article&id=25:Grosse%20Nachtkerze&catid=1:horus-flower-essences&Itemid=109)]  
[<http://forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/heilpflanzen/nachtkerze.html>]  
[<http://gesund.co.at/nachtkerze-heilpflanzenlexikon-23216/>]  
[<http://heilkraeuter.de/lexikon/nachtkerze.htm>]  
[<http://kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/nachtkerze-neu.htm>]  
[[http://shop.phinessences.com/product\\_info.php?info=p389\\_50---nachtkerze.html](http://shop.phinessences.com/product_info.php?info=p389_50---nachtkerze.html)]  
[<http://www.spiritoftransformation.com/Essencedescriptions/eveningprimrose.pdf>]