

Wildkräuter & Wildpflanzen

Die Nachtkerze

(*Oenothera biennis*)

Die Nachtkerze fiel mit das erste Mal auf, als ich noch kein ausgesprochen ausgeprägtes Wissen über Pflanzen hatte. Ich saß bei Freunden auf der Terrasse an einem lauen Augustabend und registrierte aus dem Augenwinkel heraus, wie sich neben mir etwas bewegte. Ich wandte meinen Blick in diese Richtung und konnte beobachten, wie sich eine gelbe Blüte in Zeitlupentempo sichtbar öffnete. Ich war absolut hingerissen, hatte ich doch vorher so ein Szenario noch nie in der Realität erlebt. Ich hatte nicht einmal gewusst, dass es so etwas gibt, eine Zeitlupe in der Natur, ohne jeglichen technischen Aufwand. Einfach vor der Pflanze sitzen und warten, bis sich die Blüte öffnet.

Vor ein paar Jahren – immer noch beeindruckt von dem Phänomen – packte ich meine Familie um halb neun abends ins Auto und fuhr zu einer Stelle, wo ich wusste, dass dort Nachtkerzen wachsen. Die Kinder waren begeistert und sie machten ein Spiel daraus, zwischen den Pflanzen hin und her zu rennen und zu „wetten“, welche Blüte schneller aufgeht.

Inzwischen habe ich die Nachtkerze in meinem Garten und kann das Schauspiel im Sommer jeden Abend bewundern, wenn ich möchte, und – ich bin immer noch fasziniert davon.

Es gibt wohl kaum jemand, der noch nicht von der Nachtkerze und von ihren sensationellen Eigenschaften gehört hat. Mindestens im Zusammenhang mit dem Nachtkerzenöl, das erst um 1980 in den Samen der Nachtkerze entdeckt wurde. Es soll eine besondere Heilwirkung haben aufgrund des hohen Gehaltes



an Gamma-Linolensäure (GLS), einer Vorstufe des Prostaglandins. Speziell kommt das Öl zum Einsatz bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte, aber auch bei hormonell bedingten Störungen wie dem prämenstruellen Syndrom (PMS), Menstruationsbeschwerden oder auch Wechseljahresbeschwerden und es hat gute Wirkung gezeigt bei der Behandlung hyperaktiver Kinder. Es verschafft Linderung bei Beschwerden im Zusammenhang mit Multipler Sklerose und Polyarthritis. Die GLS verbessert zudem die Leberfunktion. Interessant ist auch sein Einsatz im Zusammenhang eines Alkoholentzugs, um die Entzugserscheinungen zu lindern und die Leberwerte zu verbessern. Die moderne Medizin setzt das Nachtkerzenöl bei erhöhten Cholesterinwerten und Diabetes ein. Es handelt sich also allein schon aufgrund dieser Indikationen um ein „Allheilmittel“.

Nun kann man das Nachtkerzenöl in Kapselform in der Apotheke beziehen, ich persönlich bevorzuge den direkten Weg. Ich sammle die Samenkapseln und schüttele die reifen Samenkörner auf ein Tuch. So kann ich direkt die Samen verwenden. Sie werden bei mir auf den Salat gestreut oder ins Müsli gegeben. Für eine Therapie kann man meiner Meinung nach auch einen Teelöffel Samen pro Tag einnehmen. Dies hat den Vorteil, dass man sich selbst mit der Pflanze verbunden hat und seine eigenen Energien eingebracht hat.

Aus den Blättern wurde früher ein Tee gegen Durchfall gekocht. Durch die Gerb-

stoffe in den Blättern wirken Kompressen oder Tee zusammenziehend. Als Kompressen helfen die Blätter entweder direkt oder als Tee bei Ausschlägen und kleinen Verletzungen. Auch in der Homöopathie wird das Kraut gegen Durchfall eingesetzt. Kocht man die Knospen in Honig, erhält man ein Mittel, das lindernde Wirkung bei Husten hat.

In der Wurzel befinden sich Stärke, Mineralien und Eiweiss. Man kann sie wie Gemüse dämpfen oder in Brühe kochen und sie ist eine Alternative zu den Schwarzwurzeln. Da sich die Wurzel beim Kochen rötlich färbt, hat die Pflanze auch den volkstümlichen Namen *Schinkenwurz* oder *Rapontika* erhalten. Ein altes Sprichwort sagt, dass ein Pfund Rapontika-Wurzel mehr Kraft geben soll als ein Zentner Ochsenfleisch.

Die Kosmetik verwendet das Öl der Nachtkerzensamen für ihre Produkte. So kann man die innere Schönheit herausholen. Brüchige Nägel, Haarausfall, Schuppen, Akne oder Ekzeme gehören nach einer Kur mit Nachtkerzenöl der Vergangenheit an. Es hält die Haut geschmeidig und schützt sie vor dem Austrocknen und fördert die Regeneration der Zellen.

Die zweijährige Pflanze (dies drückt sich auch in der Bezeichnung *biennis* im botanischen Namen aus!) entwickelt im ersten Jahr eine Blattrosette aus ovalen sattgrünen Blättern am Boden aus. Im zweiten Jahr wächst aus dieser Rosette ein kräftiger bis zu 1 m hoher Stängel mit feinen Härchen und dunklen Flecken. Die Blätter am Stängel sind kleiner als die in der Rosette und werden nach oben hin immer kleiner. Im oberen Drittel des Stängels entwickeln sich die Blüten, die sich in der Abenddämmerung öffnen, und zwar von unten nach oben. Die Blüten verströ-



men einen süßen Duft und werden von Nachtfaltern besucht. Bis zum folgenden Tag, speziell, wenn die Sonne wärmt, sind die Blüten bis zur Mittagszeit verblüht.

Die Blüten bestehen aus vier Blütenblättern und einem langen Griffel mit einer vierlappigen Narbe, der über die Knospe, wenn einmal die Hülle geplatzt ist, herausragt, wie die kleine gespaltene Zunge einer Schlange. Die Blütenblätter sind in der Knospe zusammengedreht und entfalten sich sichtbar. Man kann dabei sehen, wie sich die Hüllblätter wegbiegen, und die Blütenblätter aufklappen. Die Blüte ist in zusammengefaltetem Zustand voll ausgewachsen und muss sich nur noch entfalten.

Die Samenkapseln sind länglich, vierkantig mit roten Streifen und bis zu 3cm lang und beherbergen die winzigen runden Samen. Wenn Kapseln reif sind platzen sie auf und verteilen ihre Samen, so dass im nächsten Jahr wieder Nachtkerzen an dem Ort wachsen. Um zu keimen, benötigen die Samen volles Sonnenlicht, man sagt auch Lichtkeimer dazu.

Ursprünglich wurde die Nachtkerze aus Nordamerika nach Europa gebracht. Sie wurde wohl von den Gärtnern im botanischen Garten in Padua zum ersten Mal bewundert. Im 17. Jahrhundert wurde sie hier angesiedelt und fand sehr schnell Gefallen in den Gärten der Barockzeit. Von dort aus verwilderte sie und inzwischen

wächst sie überall dort, wo es trocken und sandig ist, an Bahndämmen und neben Strassen, sie ist eine Ruderalpflanze.

Die Indianer kannten die Nachtkerze auch schon als Heilkraut. Sie legten den Brei aus den zerquetschten Blättern bei Quetschungen und Prellungen auf oder erhitzen die Wurzel, um damit Hämorrhoiden zu behandeln. Nach einer alten Überlieferung benutzten





die Navajos und die Hopi-Indianer die Nachtkerze bei jeder Krankenheilung und Beschwörungszereemonie. Nicholas Culpeper, der britische Arzt, beschrieb bereits im 17. Jahrhundert die heilende Wirkung bei Milz- und Leberleiden.

Die Nachtkerze ist eine enge Verwandte zu unserem Weidenröschen, das auch zu den Nachtkerzengewächsen gezählt wird.

Nach dem Siegeszug in Europa gelangte die Pflanze in Form eines modern gewordenen Wurzel-Gemüses wieder nach Amerika unter dem Namen *German rampion*. Verschlungene Wege einer Pflanze....

Die Nachtkerze hat noch diverse volkstümliche Namen, wie z. B. Rapunzel, Rapontika, Nachtschlüsselblume, Abendblume, Bluttrinker, Weinkraut, Sommerkraut... Diese Namen sind oft nicht eindeutig, so gibt es beispielsweise mehrere Pflanzen, die unter der Bezeichnung Rapunzel laufen: Es sind der Feldsalat, die Teufelskralle, die Nachtkerze und die Petersilie. In manchen Quellen ist zu lesen, dass die Nachtkerze die Pflanze sei, die dem Märchen *Rapunzel* der Gebrüder Grimm zugrunde liegt. Wenn man die Hintergründe etwas näher beleuchtet, dann kann es sich bei diesem Rapunzel aus dem Märchen im Grunde genommen nur um die Teufelskralle handeln, denn die schwangere Mutter verfällt den Krallen des Teufels.

Für die Astrologen: Die Nachtkerze wird folgenden Planeten zugeordnet:

- **Jupiter**, wegen der gelben Blüten und der ölhaltigen Samen
- **Neptun**, wegen der zarten Blüten und ihrer Gelbtöne
- **Mond**, wegen der Samenfülle der kurzen Blühdauer in der Nacht

Das Wesen der Pflanze ist Transformation von Schatten, in der Nacht

Signatur: Durch die kurze Blühdauer von nur einem Tag zeigt sie an, dass sie sich für Erschöpfungszustände eignet.

Eine Nachtkerze beim Öffnen der Blüten in der Abenddämmerung betrachtet ersetzt jeden Zeichentrick- oder Naturfilm im Fernsehen. Das ist gelebte Natur, die mit allen Sinnen wahrgenommen werden kann.

Marie-Luise Stettler

