

## Vitalstoff Journal Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

---

### Nachtkerzenöl: Wirkung und andere wissenswerte Informationen

---

#### Nachtkerzenöl: Wirkung und andere wissenswerte Informationen

Nachtkerzenöl wird aus der Gemeinen Nachtkerze, einer krautigen, aufrechtstehenden Pflanze, gewonnen – genauer gesagt, aus ihren Samen. Nachtkerzenöl enthält verschiedene Inhaltsstoffe, die die Körpergesundheit positiv unterstützen können. Dazu gehören essentielle Fettsäuren wie Gamma-Linolensäure (Omega 9), Omega-6-Fettsäuren, Oleinsäure, Alpha-Linolensäure und andere. Diese sind wichtig für die Herzfunktion, elastische und leistungsfähige Gefäße, die Senkung von Cholesterin, ein gesundes Nervensystem und zahlreiche andere Funktionen im Körper. Spezielle Stoffe im Nachtkerzenöl sind ebenfalls für die Produktion von Prostaglandinen, hormonähnlichen Stoffen verantwortlich.

Durch diese Eigenschaften findet Nachtkerzenöl – als Kapsel eingenommen – Einsatz bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, aber auch bei Hautproblemen, oder wenn allgemein der Stoffwechsel aktiviert werden soll.

**Bei Mexican Wild Yam erhalten Sie Nachtkerzenöl als Softkapseln zum Einnehmen. Selbstverständlich können Sie sich darauf verlassen, dass Sie bei uns ausschließlich eine hochwertige Qualität erhalten und wir beste natürliche Inhaltsstoffe ohne Gentechnik verarbeiten.**

Nachstehend möchte ich Sie gerne näher über das Nachtkerzenöl informieren, das vielfältige positive Eigenschaften auf den Körper haben kann.

#### Wirkung des Nachtkerzenöls auf einen Blick

---

- Entzündungshemmend
- Krampflösend
- Beruhigend
- Stärkend
- Verdauungsfördernd

#### Anwendungsgebiete von Nachtkerzenöl

---

- Wohltuend für Gelenke
- Unterstützen den natürlichen Hormonhaushalt
- Beeinflussen eine weiche, gesunde Haut
- Unterstützen das Wohlbefinden vor und während den Tagen sowie in den Wechseljahren

#### Nachtkerze: Lieferant des Nachtkerzenöls

---

Das Nachtkerzenöl wird aus der Gemeinen Nachtkerze, genauer ihren Samen, gewonnen – einer zweijährigen Pflanze, die stattlich aufrecht steht und meist etwa einen bis zwei Meter hoch wird. Auf der Welt gibt es mehrere Hundert verschiedene Arten der Nachtkerzengewächse (Onagraceae); die Gemeine Nachtkerze umfasst etwa 600 verschiedene Arten. Bekannt ist sie auch unter dem Namen Abendblume, gelbe Rapunzel, Schinkenwurz oder Stolzer Heinrich. Die Pflanze zeichnet sich durch lanzettliche Blätter und teilweise rotgefleckte Stängel aus. Sie hat gelbe Blüten, die zwischen Juli und September blühen. Und zwar öffnet die Nachtkerze abends kurz nach Sonnenuntergang ihre leuchtend gelben Blüten und blüht dann die ganze Nacht, wie eine Kerze. Die Nachtkerze stammt ursprünglich aus Amerika und wurde etwa um 1620 als Zierpflanze in Europa eingeführt; wurde aber ausgewildert und ist heutzutage fast überall in den gemäßigten Zonen als Neophyt beheimatet. Sie ist sehr anspruchslos und kann sich überall vermehren, wo ein lockerer sandiger oder auch steiniger Boden mit zahlreichen Nährstoffen vorhanden ist. In Deutschland sind das zum Beispiel Straßenränder, Wegböschungen, Brachflächen, Bahndämme und vieles mehr.

#### Nachtkerze als Nutz- und Heilpflanze

---

Wie in vielen Fällen mit Pflanzen, war die Nachtkerze zunächst eine Nahrungsquelle, die aber schon von den amerikanischen Ureinwohnern als Heilpflanze entdeckt wurde. Denn sie aßen die Samen, um den Körper zu stärken und Schmerzen wie Menstruationsbeschwerden zu lindern. Zahlreiche Bestandteile der Nachtkerze lassen sich vielseitig verwenden. In der heutigen Heilkunde spielen hauptsächlich die Samen eine große Rolle, da sie eine große Menge Linolensäure und Gamma-Linolensäure, essenzielle Aminosäuren, enthalten. Doch neben den Samen, die heutzutage zu Nachtkerzenöl verarbeitet werden, können auch die Wurzel sowie die Blätter genutzt werden. Ursprünglich wurde die Wurzel als Gemüse, ähnlich wie die Schwarzwurzel, zubereitet und diente somit als Nahrungsquelle. Auch heute könnte man die Nachtkerzenwurzel ebenfalls noch als Salat oder angebraten als Beilage essen. Aus den

Blättern, aber auch Blüten hingegen wurde nach der ursprünglichen Volksmedizin ein Tee gekocht, der beispielsweise bei Durchfall eingesetzt wurde oder bei Krämpfen half.

## Nachtkerzenöl – was ist das?

---

Nachtkerzenöl wird aus den gepressten Samen der Nachtkerzen gewonnen. Es gilt in der Naturheilkunde als sehr besonderes Öl, da es eine natürliche Quelle essentieller Fettsäuren ist. Am besten werden die Samen kalt gepresst, denn dadurch bleiben die Eigenschaften der Samen am besten erhalten und die natürlichen Bestandteile möglichst unverändert, ohne Rückstände oder Beeinflussung von anderen Verarbeitungsprozessen.

## Warum essentielle Fettsäuren aus Nachtkerzenöl?

---

Essentielle Fettsäuren sind für den Körper sehr wichtig, aber der Körper kann sie nicht selbst herstellen, sondern sie müssen ihm von außen durch die Nahrung bzw. über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Essentielle Fettsäuren beeinflussen gesunde Haare, Haut und Nägel und sind auch bei vielen Körperfunktionen ein wichtiger Bestandteil. So spielen sie eine Rolle für eine gesunde Herz-Kreislauf-Funktion, um das Cholesterin auf einem normalen Level zu halten, bei der Bildung von Zellmembranen sowie für ein gesundes Nervensystem. Gleichzeitig haben sie Einfluss auf den Fettstoffwechsel, die Verdauung und das Immunsystem im Allgemeinen. Wichtig sind essentielle ungesättigte Fettsäuren ebenfalls für die Produktion von sogenannten Prostaglandinen, hormonähnlichen Stoffen, die wichtige Funktionen wie die Blutgerinnung, den Blutdruck, Immunfunktionen sowie die Temperaturkontrolle und die Magensekretion unterstützen.

## Essentielle Fettsäuren in der Ernährung

---

Leider besteht die typische mitteleuropäische Ernährung aus einem unausgewogenen Verhältnis zwischen den essentiellen Fettsäuren Omega 6 und Omega 3, da Omega 6 durch den Konsum von Eiern, Molkereiprodukten, Fleisch usw. in der Regel um ein Vielfaches überwiegt. Für den Körper ist aber ein spezielles Verhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6 wichtig, um optimal gesund zu sein. In der Regel empfehlen die Ernährungsrichtlinien ein Verhältnis von 4:1 für Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Ebenfalls für eine gute Gesundheit sind Omega-9-Fettsäuren wichtig. Dabei handelt es sich zwar um keine essentiellen Fettsäuren, doch sie sind insbesondere dann vorteilhaft, wenn Menschen wenig natürliche pflanzliche Omega-9-reiche Quellen zu sich nehmen, wie beispielsweise Olivenöl.

## Nachtkerzenöl kaufen von Mexican Wild Yam

---

Wir bieten Ihnen bei uns im Shop Nachtkerzenöl-Kapseln, die Sie täglich einnehmen können, um wichtige essentielle Fettsäuren von außen zuzuführen. Unser Produkt besteht aus Nachtkerzenöl sowie Glycerin als Kapselhülle. Die besondere Gamma-Linolensäure (eine ungesättigte Omega-6-Fettsäure) ist in unserem Produkt zu 10,1 % enthalten. Als besonders gilt die Gamma-Linolensäure deswegen, weil ihr in der medizinischen Literatur ein Einfluss auf Autoimmunerkrankungen zugesprochen wird, bei der ein verwirrtes Immunsystem auf den eigenen Körper losgeht und sie über hautberuhigende Eigenschaften verfügt, was vorteilhaft für Neurodermitiker bzw. Menschen mit anderen Hautproblemen sein kann. Gamma-Linolensäure ist zudem wichtig für das Gehirn, insbesondere den Blutdruck und Nervenreizleitungen. Zudem enthalten die Nachtkerzenöl-Kapseln von Mexican Wild Yam 73,9 % Linolensäure, 9,9 % verschiedene andere Fettsäuren sowie 5,6 % Oleinsäure und 0,5 % Alpha-Linolensäure.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop Mexican Wild Yam**

## Nachtkerzenöl für Menstruation und Wechseljahre

---

Durch die beruhigende, krampflösende, verdauungsfördernde Wirkung des Nachtkerzenöls, wird es auch beim prämenstruellen Syndrom (PMS), den „verflixten“ Tagen, sowie selbst bei Wechseljahrsbeschwerden verwendet. PMS zeigt sich häufig in Form von Müdigkeit, Schleimhautreizungen, Unterleibsschmerzen, Durchfall und mehr. Nachtkerzenöl kann durch die Gamma-Linolensäure ausgleichend auf den weiblichen Hormonhaushalt wirken und die Beschwerden verbessern. Auch während der Menstruation kann sich das innerlich eingenommene Nachtkerzenöl positiv auswirken, damit sich die Frauen während den Tagen besser fühlen. Denn viele Frauen verspüren eine Stimmungsaufhellung durch das Nachtkerzenöl. Auch bei den Wechseljahren kann Nachtkerzenöl unterstützen: Die Wechseljahre äußern sich durch ein Ungleichgewicht der Hormone, was sich in Schwitzen, Unwohlsein und anderen Symptomen äußert. Dadurch, dass Nachtkerzenöl die Bildung von den hormonähnlichen Prostaglandinen beeinflusst, kann das Öl hier einen hormonellen Ausgleich unterstützen.

## Nachtkerzenöl bei Hauterkrankungen

---

Verschiedene Inhaltsstoffe der Nachtkerzensamen verfügen über eine entzündungshemmende und juckreizlindernde Wirkung. Deswegen ist das Nachtkerzenöl bei der Behandlung verschiedener Hautleiden beliebt. Dazu gehört beispielsweise die Behandlung von trockener Haut, wie sie bei Neurodermitikern auftritt. Die Fettsäuren unterstützen, dass die Haut mit Feuchtigkeit versorgt und elastisch wird. Da sich die essentiellen Fettsäuren positiv auf das Hautbild auswirken können, wird das Nachtkerzenöl auch als eine Art Verjüngungskur eingesetzt, wobei hier die jünger wirkende Haut verknüpft mit kräftigeren Haaren und Nägeln sowie einem vitaleren Körpergefühl als Erfrischungsschwung wahrgenommen wird.