

Gemeine Nachtkerze

Oenothera biennis

Onagraceae · Oenothera



ÜBER DIE PFLANZE

Die Gemeine Nachtkerze ist eine zweijährige Pflanze, die in Europa eingebürgert und an trockenen, offenen Standorten wächst. Sie hat grüne, behaarte Stängel mit gelben Blüten, die erst nach Einbruch der Dämmerung aufblühen und am nächsten Vormittag wieder welken.

WIRKUNG

Nachtkerzenöl lindert Hautprobleme wie Neurodermitis und Wechseljahresbeschwerden

ANWENDUNG

innerlich als Kapseln oder Tee, äußerlich in Cremes zur Behandlung von trockener Haut

ERKENNUNGSMERKMALE

Rosettenbildung im ersten Jahr; aufrechte Wuchs im zweiten Jahr mit gelben Blüten, die abends öffnen.

WUCHS

Zweijährig

BLÜTEZEIT

• Juni-September

STANDORT

Sonnig, trocken bis feucht, gut drainiert

HERKUNFT

Ursprüngliches arel: ['Ost- und Zentral-Nordamerika']

Naturalisiert in: ['Europa', 'Asien', 'Australien', 'Neuseeland']

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Samen
- Blüten
- Wurzeln

ZUBEREITUNG

- Kapseln
- Tee
- Öl

ERNTZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [5, 6, 7, 8, 9, 10] · Hinweis: junge Blätter bevorzugen, vor der Blüte (Juni-Juli) für zarte Blätter. · Mondphase: abnehmend
- Teil: Wurzel · Monate: [3, 4, 10, 11] · Hinweis: Herbst (Oktober-November) oder Frühjahr (März-April), bevor die Pflanze austreibt. · Mondphase: abnehmend|zunehmend
- Teil: Samen · Monate: [8, 9, 10] · Hinweis: Wenn die Fruchtkapseln braun und spröde sind (meist September-Oktober). · Mondphase: abnehmend
- Teil: Blüte · Monate: [6, 7, 8, 9] · Hinweis: Morgens, wenn die Blüten noch geschlossen sind (geschmacklich milder als geöffnete Blüten).
- Teil: Stängel · Monate: [6, 7, 8]

SAMMELN

- Monate: [3, 4, 5] · Hinweis: Ältere Blätter werden bitter und faserig. · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Junge Blätter im ersten Jahr oder vor der Blüte im zweiten Jahr. · Pflanzenteil: Blätter · Reifezustand: vor Reife|Knospe
- Monate: [3, 4] · Bedingungen: Vor dem Verholzen der Stängel. · Pflanzenteil: Sprossen · Reifezustand: vor Reife|Knospe
- Monate: [3, 4, 10, 11] · Hinweis: Wurzeln waschen und schälen. · Bedingungen: Nach der Blüte im zweiten Jahr. · Pflanzenteil: Wurzeln · Reifezustand: vor Reife|Knospe
- Monate: [6, 7, 8, 9] · Hinweis: Nur frische, unberührte Blüten verwenden. · Tageszeit: abends · Bedingungen: Vor dem Öffnen oder frisch geöffnet. · Pflanzenteil: Blüten · Reifezustand: reif|überreif
- Monate: [8, 9, 10] · Hinweis: Reife Schoten vorsichtig abschneiden. · Bedingungen: Wenn die Schoten braun und trocken sind. · Pflanzenteil: Samen|Schoten · Reifezustand: überreif
- Monate: [8, 9, 10] · Hinweis: Nicht schütteln, um die Samen nicht zu verlieren. · Bedingungen: Vor dem Aufplatzen der Schoten. · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: überreif
- Monate: [8, 9, 10] · Hinweis: Nicht schütteln, um die Samen nicht zu verlieren. · Bedingungen: Vor dem Aufplatzen der Schoten. · Pflanzenteil: Schoten · Reifezustand: überreif

INHALTSSTOFFE

- Flavonoide
- Anthocyane
- Phenolcarbonsäuren
- Gerbstoffe
- Phytosterole
- Harze und Zucker

IN DER KÜCHE

alle Teile der Pflanze sind essbar

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

GEGENANZEIGEN

immer ärztlich abklären bei Schwangerschaft oder Epilepsie

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.