

# Nachtkerze



Die Nachtkerze (*Oenothera biennis*) ist, wenn sie blüht von Juni bis September, kaum zu übersehen. Ihr kräftiger Blütenstängel wird bis zu 1,5m hoch und trägt an seiner Spitze viele, bis zu 5cm grosse Blütenknospen.

Man findet sie an vielen öden Flächen wie am Strassenrand und an Böschungen. Ihren Namen erhielt sie, da sich kurz vor der Abenddämmerung, die Blütenknospen innerhalb weniger Minuten öffnen – und dies hörbar.

Für die Bestäubung sind Nachtfalter zuständig. Nach der Bestäubung schliessen sich die Blüten am nächsten Morgen und fallen ab. Aus diesen bestäubten Blüten entwickeln sich ca. 3,5 cm lange Kapsel Früchte mit bis zu 1000 Samen pro Frucht.

**Vogelernährung:** Diese Samen werden halbreif und reif sehr gerne von Sittichen, Finkenvögeln, Papageien, Geflügel und anderen Vögeln verzehrt. Am einfachsten hängt man die ganzen Samenstände in die Voliere. So können sie von den Vögeln ausgefressen werden.

Die **Nachtkerzen enthalten** reichlich Linolsäure (ca. 70%) und Linolensäuren (ca. 9%). Darunter die dreifach ungesättigte Gamma-Linolensäure. Auch essentielle Eiweisse (Proteine) und Selen sind

enthalten. Diese haben einen positiven Effekt auf mögliche Entzündungen.

Die Fruchtkapseln kann man trocken oder man schüttelt die Samen aus den Kapsel Früchten in ein Gefäss und bewahrt sie auf.

Als **Heilpflanze** wirkt das gewonnene Öl äusserlich bei juckenden Hautkrankheiten und Ekzemen. Blüten, Blätter und Stängelrinde wirken adstringierend und beruhigend. Innerlich schützt es vor Herzinfarkt und senkt einen erhöhten Cholesterinspiegel. Auch bei Keuchhusten, Asthma und Verdauungsbeschwerden wird die Nachtkerze eingesetzt. Als Umschlag wirkt sie bei rheumatischen Krankheiten.

**WARNUNG:** Nicht bei Vorliegen einer epileptischen Erkrankung anwenden.

Zwitscher-Huus.ch