

Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

☐ **Nachtkerze**

Die Nachtkerze stammt ursprünglich aus Nordamerika. Heute findet man sie aber auch in Europa (seit etwa 200 Jahren) sowie in Teilen Vorder- und Westasiens.

Schon lange, bevor sie von der modernen Wissenschaft entdeckt wurde, war sie eine wichtige Heilpflanze der Indianer Nordamerikas. Sie wurde dort als Mittel für Kraft, Vitalität und Gesundheit verehrt.

Das Öl aus den Samen der Nachtkerze ist reich an ungesättigten Fettsäuren und weist insbesondere einen hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure auf, die ansonsten im Pflanzenreich eher selten vorkommt. Diese Zusammensetzung ist wohl der Grund, warum entzündliche Vorgänge im Körper günstig beeinflusst werden können.



Nachtkerze (*Oenothera biennis*)

Die Einnahme von Nachtkerzensamenöl kann bei der Behandlung der Neurodermitis und ihrer mitunter sehr schwerwiegenden Symptome - wie Juckreiz, Rötung und Schuppung - hilfreich sein. Vermutlich gehen die mit der Neurodermitis verbundenen Beschwerden auf einen Mangel an Gamma-Linolensäure zurück. Dies erklärt den positiven Effekt, der durch Nachtkerzensamenöl erzielt werden kann.

Zusätzlich wird die Nachtkerze auch zur symptomatischen Behandlung körperlicher und psychischer Beschwerden des prämenstruellen Syndroms (Beschwerden vor der Regel) verwendet.

Neurodermitis und prämenstruelles Syndrom

Nachtkerzensamenöl kann die Symptome der Neurodermitis (Juckreiz, Rötung und Schuppung) günstig beeinflussen und wird auch zur Behandlung der Beschwerden des prämenstruellen Syndroms eingesetzt.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

Achtung: Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.