

Nachtkerzenöl

Essentielle Gamma-Linolensäure für die naturheilkundliche Praxis



Beschreibung

Nachtkerzenöl

Die Nachtkerze (*Oenothera biennis*) ist eine traditionelle indianische Heilpflanze aus Nordamerika. Sie ist heute auch in Europa heimisch. Charakteristisch sind ihre am Abend öffnenden hellgelben Blüten. Aufgrund ihrer vielfältigen Wirkungen (insbesondere bei Hautbeschwerden) zählt sie heute zu den wichtigsten Heilpflanzen.

In der Naturheilkunde wird vor allem das aus ihren Samen gewonnene Nachtkerzenöl verwendet. Nachtkerzenöl zeichnet sich durch einen hohen natürlichen Gehalt an wertvoller Gamma-Linolensäure (GLA) von ca. 8,7 % aus. Hierbei wird GLA zu der Gruppe der essentiellen mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren zugeordnet.

Nachtkerzenöl wirkt aufgrund von GLA und weiterer Phytostoffe (wie Lignin) unter anderem entzündungshemmend, krampflösend und beruhigend.

Physiologische Funktionen

- **Entzündungshemmende Wirkung:** GLA zählt zur Gruppe der Omega 6-Fettsäuren. Aus ihr bildet der Körper die wichtigen Prostaglandine der Serie E1 (PGE1). Diese wirken entzündungshemmend, immunregulierend und antithrombotisch. Zudem hemmen sie die Freisetzung des Entzündungsbotenstoffs Histamin.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Vitamin E	18,20 mg	150%
Nachtkerzenöl	1000,00 mg	**
davon Gamma-Linolen-säure	90,00 mg	

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

- **Linderung entzündlicher Hauterkrankungen:** Bei entzündlichen Hauterkrankungen (wie Neurodermitis, Psoriasis und Juckreiz) kann die orale Einnahme von Nachtkerzenöl die Entzündungsprozesse lindern. Bei Patienten mit Neurodermitis ist die Aktivität des Enzyms Delta-6-Desaturase gestört, sodass es zu einem GLA-Mangel kommt. Die orale Supplementierung von entzündungshemmenden GLA mittels Nachtkerzenöl kann daher spezifische Entzündungsparameter senken und klinische Symptome wie Erythembildung, Juckreiz, Rötung und Schuppung der Haut lindern (2,3). Äußerlich unverdünnt aufgetragen kann Nachtkerzenöl zusätzlich die Regeneration und Heilung der Haut unterstützen. Die Haut wird geschmeidiger und der Feuchtigkeitsgehalt wird verstärkt. Zusätzlich unterstützt Vitamin E ebenfalls die Hautgesundheit.
- **Linderung entzündlicher Gelenkerkrankungen:** Patienten mit entzündlicher bzw. rheumatoider Arthritis können durch die orale Einnahme von Nachtkerzenöl ebenfalls profitieren. Die anti-entzündlichen Eigenschaften von GLA dämpfen das Entzündungsgeschehen und verringern damit die typischen Symptome von Arthritis (7).
- **Cholesterinsenkende Wirkung und Prävention von Arteriosklerose:** Nachtkerzenöl gilt als eines der effektivsten natürlichen Mittel zur Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels bei Hypercholesterinämie. Ein erhöhter Cholesterinspiegel gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen wie Arteriosklerose. GLA aus Nachtkerzenöl hat einen regulierenden Einfluss auf den Fettstoffwechsel und sorgt damit für eine Normalisierung des Cholesterinspiegels (6). Zusätzlich wirkt Nachtkerzenöl entzün-

dungshemmend und vasodilatatorisch mit positiven Effekten auf die typischen Entzündungsprozesse und den erhöhten Blutdruck bei Arteriosklerose.

- **Hormonelle Wirkungen bei PMS und Wechselbeschwerden:** Nachtkerzenöl wirkt ausgleichend und sanft regulierend auf den Hormonhaushalt der Frau. Hormonelle Dysbalancen werden ausgeglichen und typische Symptome des Prämenstruellen Syndroms (PMS), wie Unterleibsschmerzen, Schleimhautreizungen, Brustspannungen und chronische Müdigkeit, werden gelindert (4). Gleiches gilt für typische Wechselbeschwerden (5).
- **Beruhigende Wirkung bei Hyperaktivität und Stress:** Nachtkerzenöl hilft bei Hyperaktivität, Restlosigkeit, Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Stress und depressiven Verstimmungen. Es wirkt beruhigend, stabilisierend und hebt die Stimmung. Die essentiellen Fettsäuren des Nachtkerzenöls dienen zudem als wichtige Strukturlipide für die Zellmembrane der Nervenzellen des peripheren und zentralen Nervensystems. Nachtkerzenöl eignet sich daher insbesondere auch bei hyperaktiven Kindern zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Gehirnentwicklung (8).

Praxishinweis

- **Reinsubstanzen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.

Zur dauerhaften bzw. therapeutischen Anwendung empfiehlt sich daher 100% hochreines natürliches Nachtkerzenöl. Es wird ausschließlich aus dem winzigen Samen der Nachtkerze gewonnen und ohne Zusatz von Fremdölen oder Zusatzstoffen zubereitet. Zur besseren Dosierung und zur einfachen Einnahme eignen sich vor allem hochwertige Flüssigkapseln.

Synergie mit Vitamin E: Die wertvolle Gamma-Linolensäure aus Nachtkerzenöl reagiert als mehrfach ungesättigte Fettsäuren rasch mit Sauerstoff und oxidiert. Vitamin E gehört zu den wichtigsten fettlöslichen Antioxidantien und schützt das Nachtkerzenöl vor einer vorzeitigen Oxidation. Vitamin E schützt zudem die Zellen vor oxidativem Stress. Oxidativer Stress wird für eine beschleunigte Zellalterung und die Entstehung von chronisch degenerativen Beschwerden verantwortlich gemacht. Von den acht natürlichen Vitamin E-Formen ist D-Alpha-Tocopherol beim

Menschen am wirksamsten. Es sollte daher bei therapeutischen Anwendungen anderen Tocopherolen vorgezogen werden.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis sollte zu den Mahlzeiten eingenommen werden, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.
- Bei therapeutischer Anwendung kann die doppelte Tagesdosis empfohlen werden.
- Bei Kindern genügt grundsätzlich die halbe Dosis.
- Nachtkerzenöl sollte wegen der milden Wirkung mindestens über einen Zeitraum von acht Wochen eingenommen werden, um einen spürbaren positiven Effekt zu erzielen. Eine Daueranwendung ist je nach Indikation empfehlenswert.

Anwendungsbereich

1. Präventive Basisversorgung mit Gamma-Linolensäure (GLA)
2. Hauterkrankungen: Allergien, Neurodermitis, Ekzeme, Schuppenflechte und trockene Haut
3. Herz-Kreislaufkrankungen bei erhöhtem Cholesterinspiegel und Arteriosklerose
4. Entzündliche Gelenkerkrankungen (Arthritis)
5. Prämenstruelles Syndrom (PMS) und Wechselbeschwerden
6. Hyperaktivität (ADHS) und Stressmanagement

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Neurodermitis siehe Nährstofftipps 10019154 und 10019199 (Reishi);
- Psoriasis siehe Nährstofftipp 10020636 (Selen);
- Erhöhter Cholesterinspiegel siehe Nährstofftipps 10019113;
- Arteriosklerose siehe Nährstofftipp 10019100;
- Hormonhaushalt im Wechsel siehe Nährstofftipps 10019145, 10019157, 10020025 und 10020457;
- Hormonhaushalt während der Menstruation siehe Nährstofftipps 10019145 und 10020622;
- ADHS und Hyperaktivität siehe Nährstofftipp 10020012;

- Unruhe, Nervosität und depressive Verstimmungen siehe Nährstofftipp 10019194

Wechselwirkungen

- Vorsicht bei Menschen mit schizophrenen Beschwerden, Epileptikern sowie bei Frauen mit östrogenabhängiger Brustkrebserkrankung.
- Schwangere und Stillende sollten auf Grund einer unzureichenden Datenlage die orale Einnahme von Nachtkerzenprodukten vorab mit einem Arzt besprechen.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9.
- 2) Simon D, et al (2014). *Gamma-linolenic acid levels correlate with clinical efficacy of evening primrose oil in patients with atopic dermatitis*. *Adv Ther*. 31: 180–188.
- 3) Invernizzi C (2011). *Die Rolle von Nachtkerzen-sämenöl bei chronisch-entzündlichen Prozessen begleitet von einem Gamma-Linolensäure-Mangel*. *Schweiz Z Ganzheitsmed*. 23: 149–152.
- 4) Khoo SK, et al (1990). *Evening primrose oil and treatment of premenstrual syndrome*. *Med J Aust*. 153(4):189-92
- 5) Farzaneh F, et al (2013). *The effect of oral evening primrose oil on menopausal hot flashes: a randomized clinical trial*. *Arch Gynecol Obstet*. 288(5):1075-9.
- 6) Singer P, et al (1986). *Serum triglycerides and HDL cholesterol from SHR after evening primrose oil and other polyunsaturated fats*. *Prostaglandins Leukot Med*. 22(2):173-7.
- 7) Jääntti J, et al (1989). *Evening primrose oil in rheumatoid arthritis: changes in serum lipids and fatty acids*. *Ann Rheum Dis*. 48(2):124-7.
- 8) Arnold LE, et al (1989). *Gamma-linolenic acid for attention-deficit hyperactivity disorder: placebo-controlled comparison to D-amphetamine*. *Biol Psychiatry*. 25(2):222-8.