

## Nachtkerzenöl

Die Nachtkerze bekam ihren Namen, da sie ihre Blütenkelche erst am Abend öffnet, so dass die Bestäubung durch Nachtfalter erfolgt. Das kostbare Öl der hauptsächlich in Amerika verbreiteten Nachtkerze ist eine der seltenen pflanzlichen Quellen der für den Organismus lebensnotwendigen Gamma-Linolensäure. Die für die Ölherstellung verwendeten Samen stammen von Pflanzen, die ohne chemische Pflanzenschutzmittel angebaut werden. Nachtkerzenöl war bereits bei den Ureinwohnern Amerikas bekannt und wurde dort zur Behandlung der verschiedensten Leiden verwendet, von der weiblichen Unfruchtbarkeit bis zu Rückenschmerzen. Heute wird die Wirkung von Nachtkerzenöl weltweit untersucht.

Das Nachtkerzenöl ist eine natürliche, biologische Quelle essentieller Fettsäuren, darunter der cis-Gamma-linolensäure (GLA) mit einem Anteil von ca. 10%. Die Säure ist aktiv dank der einzigartigen Triglyzerid-Struktur, die ausschließlich für Nachtkerzensamenöl charakteristisch ist.

Das kalt extrahierte Nachtkerzenöl enthält neben wichtigen **Aminosäuren, Mineralien, sowie Vitamine**, darunter **Vitamin E**, das die natürliche Rolle einer **antioxydierenden** Substanz spielt.

Die für die wohltuende Wirkung des Nachtkerzen-Öls hauptsächlich verantwortlichen Linolensäuren sind als Rohstoffe für die Bildung verschiedener Gewebshormone (Prostaglandine) an fast allen Stoffwechsellvorgängen im Körper beteiligt.

Da essentielle Fettsäuren vom Körper nicht selbst hergestellt werden können, sind wir auf ausreichende Zufuhr angewiesen, um Mangelzustände zu vermeiden. Durch das breite Wirkungsspektrum der essentiellen Fettsäuren im Körper wundert es nicht, dass gute Therapieerfolge mit Nachtkerzenöl auch bei Beschwerden, die auf ein gestörtes **Immunsystem** zurückgeführt werden, zu verzeichnen sind.

Dies gilt vor allem für **allergische** Erscheinungen, wie **Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis, Anfälligkeit für Infektionen, verzögerte Wundheilung und bestimmte Alterserscheinungen**.

Als weitere Anwendungsbereiche werden untersucht:

**Blutdrucksenkung, Diabetes, Depressionen, Leberschäden durch Alkohol, Entzugssymptome bei Alkoholikern, Gewichtsabnahme, PMS und Beschwerden im Klimakterium, Probleme mit Haar, Haut und Fingernägeln, Ekzemen, Akne, sowie Störungen des Fettstoffwechsels.**

Viele Frauen haben Probleme mit Schmerzen vor der **Menstruation (PMS)**. **Reizbarkeit, Depressionen, Spannungen, Kopfschmerzen, empfindliche Brüste und Bauchschmerzen** sind hier einige Beispiele. Diese Beschwerden sind die Folge von Disbalancen im Hormonhaushalt. Durch die Einnahme der richtigen essentiellen Fettsäuren (Gamma-Linolen-Säure), kann die **Hormonbalance** wieder ins Gleichgewicht gebracht werden, wodurch die Beschwerden vermindert werden. Die essentielle Fettsäure Gamma-Linolen-Säure befindet sich reichlich im Samen der Nachtkerze.

In einer zur Verfügung gestellten Fachinformation für Mediziner wird ausgeführt, dass im Nachtkerzenöl Gamma-Linolensäure (GLS) in einer günstigen Fettsäurezusammensetzung vorkomme und als essentielle Fettsäure (EFS) in vielen biologischen Prozessen eine wichtige Rolle spiele (Aufbau von Membranstrukturen, Rolle bei der Synthese von Prostaglandinen und Leukotrienen). Echte Mangelzustände kämen in der westlichen Welt selten vor, doch führe die industrielle Verarbeitung vieler Lebensmittel zu einem Mangel an biologisch aktiven essentiellen Fettsäuren. Als Indikationen zur Verabreichung von GLS werden erhöhte **Blutfette, Hautkrankheiten, das praemenstruelle Syndrom, Rheumatoide Arthritis, Arteriosklerose, Multiple Sklerose, Diabetes mellitus, Alkoholismus und eben die Hyperaktivität** angegeben. Die zur

Verfügung gestellte Arbeit aus England berichtet, dass vor allem Kleinkinder mit **Atopien, grossen Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Koliken** z.T. dramatisch gut auf Nachtkerzenöl angesprochen hätten, ebenso Kinder mit einer positiven Familienanamnese bzgl. **Allergien, Depressionen, Sucht- und Alkoholproblemen**.

Bei einem akuten **Neurodermitis**-Schub gilt Cortison - äußerlich angewandt - oft noch immer als Mittel der Wahl. Von **Nachteil sind jedoch die Nebenwirkungen**, die bei einer Therapie mit Cortison-Salben auftreten können. Außerdem hemmt Cortison lediglich die Symptome, greift jedoch nicht direkt in das Krankheitsgeschehen ein. Doch Neurodermitis muss kein Schicksal sein.

Denn heute weiß man: Bei **Neurodermitikern** arbeitet ein bestimmtes Enzym - Delta-6-Desaturase genannt - nicht so gut. Daher kann der Körper Linolsäure aus der Nahrung nicht mehr ausreichend in Gamma-Linolensäure umwandeln. Gamma-Linolensäure zählt zu den lebenswichtigen Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie muss deshalb dem Körper von außen zugeführt werden. Gamma-Linolensäure hält die Haut feucht und geschmeidig. Fehlt sie, so fehlen gleichzeitig entscheidende Bausteine für gesunde Zellen.

Gamma-Linolensäure ist vor allem in Nachtkerzensamenöl enthalten. Präparate mit diesem Wirkstoff verbessern den Hautzustand. Sie lindern **Juckreiz und akute Schübe**.