



Die Nachtkerze in der Naturkosmetik

Oenothera biennis – ihre Kraft verborgen in den Samen



Es ist ein faszinierendes Schauspiel, wenn in der Abenddämmerung sich die sattgelben Blüten der Nachtkerze öffnen.

Erst die voll geöffnete Blüte ruft mit ihrem intensiven, verlockenden Duft die Nachtfalter herbei und leuchtet in die Nacht hinein. Bis Mittag nächsten Tages ist sie schon wieder verblüht. Doch der eigentliche Nutzen der Pflanze für die Gesundheit und Hautpflege liegt nicht in den Blüten, sondern in den unscheinbaren Samen, die sich nach der Blüte bilden.

Eine Pflanze zwischen Tag und Nacht

Die Gewöhnliche Nachtkerze (*Oenothera biennis*) stammt ursprünglich aus

Nordamerika und gilt botanisch als Neophyt, doch gehört sie längst zum vertrauten Bild in unseren Gärten und Wiesen.

Die Nachtkerze verlangt Geduld, um ihren für uns nutzbaren Schatz zu erhalten. Zuerst bildet sie nämlich nur eine bodennahe Blattrosette, erst im zweiten Jahr wächst der aufrechte, bis über einen Meter hohe Blütenstängel empor. Das Öffnen ihrer großen, hellgelben Blüten in der Abenddämmerung ist in Mitteleuropa einzigartig. Die gelben Blütenblätter enthalten Flavonoide und Phenolsäuren, die antioxidative Eigenschaften besitzen. Für die wirksame Pflege allerdings braucht man die Samen.

Eine alte Heilpflanze – und Heilpflanze des Jahres 2026

Der NHV Theophrastus kürte die Nachtkerze zur Heilpflanze des Jahres 2026. Einerseits ist sie eine beliebte Zierpflanze, andererseits ist sie aber als Heilpflanze, die als gesamte Pflanze verwendet werden kann, unterschätzt. Für mich ein Grund, ihre Geschichte zu beleuchten.

In ihrer nordamerikanischen Heimat war sie lange vor Europa als Heilpflanze geschätzt. Die indigenen Völker verarbeiteten die Blätter zu einem Brei für Umschläge bei Wunden und Hautentzündungen und brauten aus den Wurzeln ein Hustenmittel. Ebenso überliefert ist, dass ein Brei aus den ölhaltigen Samen gegen Hautausschläge genutzt wurde. Ein früher Hinweis auf das, was wir heute am Samenöl schätzen.



Im 17. Jahrhundert kam sie nach Europa – zuerst als Zierde, bald als kräftigendes Gemüse. Im 18. und 19. Jahrhundert gehörte sie fast in jeden Bauerngarten. In England trug sie wegen ihrer vielseitigen Verwendung den Beinamen „king's cure-all – also Allheilmittel des Königs“. Auch die vielen Volksnamen erzählen davon: Stolzer Heinrich, Schinkenwurz, Rapontika (Goethe), Weinblume, Eierblume oder Gelbe Rapunzel.

Die moderne Heilpflanzenkunde führt die Nachtkerze als Heilpflanze - etwa in den Standardwerken von Ursel Bühring und Ursula Stumpf. Im Mittelpunkt steht aber heute meist das Samenöl: nach der HMPC-Monographie wird es traditionell bei chronisch trockener Haut, begleitendem Juckreiz als „traditional use“ und bei innerlicher Anwendung geführt. Die Erfahrungsheilkunde gibt sie als hilfreich in der Hautpflege von Kindern und bei atopischer Dermatitis an.

Vom Samen zum Öl



Nach der Blüte entwickeln sich längliche Kapseln, die hunderte winziger Samen beinhalten. Aus ihnen wird durch schonende Kaltpressung das Nachtkerzenöl gewonnen, damit die empfindlichen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Nachtkerzenöl ist sehr reich an Linolsäure (ca. 65-75%) und enthält die für Pflanzenöle seltene Gamma-Linolensäure (ca. 8-10%). Zusätzlich finden sich im Nachtkerzenöl noch etwas Ölsäure und natürliches Vitamin E. Diese Kombination aus Linol- und Gamma-Linolensäure teilt es nur mit wenigen Ölen, etwa Borretschsamenöl oder schwarzem Johannisbeerkernöl.

Was das Öl für die Haut tut

Linol- und Gamma-Linolensäure sind Bausteine, die unsere Haut für eine intakte Barriere braucht, sie stärken deren Widerstandskraft – das macht Nachtkerzenöl besonders interessant für trockene, empfindliche und barrieregeschwächte Haut.

Es zieht rasch ein, ist ein trockenes Öl und verstopft die Poren nicht – so kommt auch unreine oder zu Unreinheiten neigende Haut gut damit zurecht. Gut kombinieren lässt es sich mit ölsäurereichen Basisölen wie Aprikosenkern- oder Mandelöl; reife Haut profitiert besonders von der Kombination mit regenerierenden Ölen wie Hagebuttenkernöl. So unterstützt es die Regeneration trockener und schuppiger Haut.

In Naturheilkunde und Naturkosmetik gilt das Öl als Wirkstofföl und wird bei Neurodermitis eingesetzt. Viele Betroffene berichten von einer Verbesserung des Juckreizes (auch wenn die Studienlage dazu uneindeutig bleibt). Meines Erachtens kann es bei schweren Verläufen immer nur ergänzend und in Absprache mit dem Arzt zum Einsatz kommen.

So wertvoll der hohe Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren ist - er macht das Öl auch empfindlich: es reagiert leicht mit Sauerstoff und wird rasch ranzig. Daher ist es wichtig, das Öl kühl und dunkel zu lagern, am besten im Kühlschrank.



Rezept aus der Manufaktur

Ein bewusst schlichtes Pflegeöl - mild genug für Kinderhaut und für alle, die empfindliche, trockene Haut sanft umsorgen möchten.

Pflegeöl „Nachtkerze“ für Kinder (mild, parfümfrei) 50 g

- 35 g Aprikosenkernöl
- 9,5 g Jojobaöl
- 5 g Nachtkerzenöl
- 0,5 g Vitamin E (Tocopherol)

Herstellung: Alle Öle haben Zimmertemperatur und werden in einem Becherglas gut miteinander vermischt, Vitamin E zufügen und gut einrühren. In desinfizierte dunkle Fläschchen abfüllen.

Haltbarkeit: ca. 6 Monate

Für trockene, reife Haut lässt sich mit Traubenkernöl und Hagebuttenkernöl eine reichhaltigere Variante herstellen.

Wie bei jedem neuen Pflegeöl gilt: bei empfindlicher Haut vorab eine kleine Menge in der Armbeuge testen.

Die Nachtkerze – auch von innen

Die Nachtkerze ist gesamt essbar. Junge Blätter und die gelben Blüten lassen sich in den Salat geben. Die Pfahlwurzel wurde früher als Gemüse gekocht – weil sie sich dabei rosa färbt, trägt sie den volkstümlichen Namen Schinkenwurzel. Die Samen sammle ich im Herbst als Ergänzung über den Salat, das Joghurt oder das Müsli im Winter.

Warum ich diese Pflanze liebe

Die Nachtkerze erinnert mich daran, dass das Wertvollste oft nicht das Auffälligste ist. Ihre Blüte ist schön und seltsam – ein Schauspiel für einen einzigen Abend. Doch ihr wahrer Schatz liegt im Verborgenen, in den unzähligen Samen, die sie nach der Blüte bildet.

Vielleicht ist es das, was mich an dieser Pflanze so anspricht: dass sie für die Nachtfalter blüht. Und still im Verborgenen reift ihr wahrer Schatz.

