



Botanischer Name:	<i>Oenothera biennis</i>
Deutscher Name:	Nachtkerze
Familie:	Onagraceae (Nachtkerzengewächse)
Inhaltsstoffe:	Fette Öle (u.a. gamma-Linolensäure, Linolsäure), Sterole, Triterpene
Verwendete Pflanzenteile:	Samen (Blätter und Wurzel nicht gebräuchlich)
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	August bis Oktober (Samen)
Zubereitung:	1 Teelöffel Blätter werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen (eher ungebräuchlich). Öl aus den Samen.
Geschichte und Herkunft:	Ursprünglich in Nordamerika beheimatet wurde die Nachtkerze im 17. Jahrhundert nach Europa importiert. Hier wurde sie als Zier- und Gemüsepflanze angebaut. In der Volksmedizin werden Blätter und Wurzeln bei Prostatabeschwerden und Durchfall eingesetzt. Ein Brei aus Wurzel und Samen bei Quetschungen und Verletzungen
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	entzündungshemmend, antiallergisch, cholesterinsenkend, hormonregulierend
<i>Äusserlich:</i>	abschwellend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Durchfall, Prostatabeschwerden, Neurodermitis, PMS, Cholesterin, hyperaktive Kinder
<i>Äusserlich:</i>	Quetschung, traumatische Verletzungen
Verwendung in der Küche:	Wurzel als stärkendes Gemüse ("Schinkenwurz"), Blätter, Blüten und Samen als Salatbeilage für das Samenöl
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	Oenothera hat den Ursprung im Griechischen. "Oinos" bedeutet Wein und "ther" bedeutet wildes Tier. Die Pflanze stimmt mit ihrem weinartigen Duft die Menschen heiter und besänftigt die wilden Tiere. "Biennis" bedeutet zweijährig.