Serie Heilpflanze



Die Gewöhnliche Nachtkerze

Oenothera biennis – Pflanze des Jahres 2026

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau mit Phytotherapie-Ausbildung

Die Nachtkerze erinnert uns daran, dass Stärke und Sanftheit sich nicht ausschliessen. Sie lehrt das Loslassen in der Dämmerung, das Aufblühen im Stillen und den Mut, in der eigenen Nacht zu leuchten.

Erscheinungsbild

Die Gewöhnliche Nachtkerze ist eine zweijährige, imposante Pflanze, die mit ihren hellgelben, zarten Blüten in der Dämmerung aufleuchtet. Im ersten Jahr bildet sie eine kräftige, grundständige Blattrosette, im zweiten Jahr einen bis zu 1,5 Meter hohen Stängel. Die Blätter am Stängel sind wechselständig angeordnet und haben in der Mitte einen weissen Streifen.

Ihre vierzähligen, duftenden Blüten öffnen sich bei Sonnenuntergang und verwelken am nächsten Vormittag – ein Schauspiel, das Nachtfalter und Menschen gleichermassen fasziniert. Der Duft ist süsslich, fast vanillig, und zieht besonders die Schwärmer (Nachtfalter) an.

Ihre länglichen Kapselfrüchte enthalten unzählige winzige Samen – die Quelle des wertvollen Nachtkerzenöls.

Namensherkunft

Der deutsche Name «Nachtkerze» verweist auf ihre nächtliche Blühzeit und das kerzenartige, aufrechte Erscheinungsbild des Blütenstandes.

Der botanische Name *Oenothera* stammt aus dem Griechischen – vermutlich von *oinos* (Wein) und *thera* (Wildtier) – und bedeutet sinngemäss «weinliebendes Tier» oder «trunken machende Pflanze». Warum genau, bleibt rätselhaft – vielleicht, weil ihr Duft betörend wirkt und nächtliche Tiere anzieht.

Biennis bedeutet zweijährig und deutet auf die zweijährige Lebensdauer der Pflanze hin.

Inhaltsstoffe

Besonders in den Samen steckt die Kraft der Nachtkerze:

- In den Samen: Gamma-Linolensäure (GLA)
- In den Wurzeln und Blättern finden sich Schleimstoffe, Zucker, Flavonoide, Oenotherin, Gerbstoffe, Harz und Phytosterole

Heilwirkung

- Entzündungshemmend bei chronisch entzündlichen Zuständen (bspw. Arthritis, Neurodermitis)
- Juckreizstillend
- Kann Brustschmerzen bei PMS lindern

Sie sind reich an Vitamin A und C, Kalium, Magnesium und Bitterstoffen, die den Stoffwechsel anregen und die Verdauung fördern.

In der Küche symbolisieren sie das Erwachen des Frühlings – sie bringen Licht und Leichtigkeit auf den Teller.

Mythos & Legende

Die Nachtkerze war ursprünglich in Nordamerika beheimatet. Die Ureinwohner nutzten sie als Heil- und Nahrungsmittel. Mit der Ankunft europäischer Siedler kam sie über den Atlantik. Man nannte sie bald die «Schönheit der Nacht», eine Blume des Übergangs – zwischen Tag und Nacht, zwischen Anspannung und Entspannung.

Im Volksglauben hiess es, wer die Nachtkerze blühen sieht, dürfe sich etwas wünschen – doch nur, wenn er dabei still und achtsam bleibt. Ein schönes Symbol für die innere Ruhe, die sie schenkt.

Signatur

In der Signaturenlehre steht die Nachtkerze für:

- Übergang, Wandlung, Balance zwischen Licht und Dunkel
- Ihr nächtliches Aufblühen weist auf Themen der inneren Ruhe und des In-sich-Zurückziehens hin.
- Die kräftige Wurzel und das Licht der Blüte verbinden Erde und Himmel – Resilienz durch Verwurzelung und Öffnung zugleich.

Verwendung in der Küche

Die Nachtkerze ist ein wertvolles Wildgemüse, das in allen Teilen genutzt werden kann:

- Wurzeln: im ersten Jahr mild, nussig und leicht scharf – gegart oder geröstet als «Schinkenwurzel» bekannt. Durch das Kochen verfärbt sich die Wurzel rötlich. Auch roh ist sie geniessbar.
- Junge Blätter: fein geschnitten in Salaten oder Wildkräutersaucen – leicht herber Geschmack.
- Blütenknospen: roh oder als Gemüse. Auch eingelegt als Antipasti sind sie eine Delikatesse.
- Blüten: essbar und dekorativ – eine duftende Zutat in Desserts oder Sommerdrinks. Auch mit Frischkäse gefüllt peppen sie jeden Apéro auf.
- Samen: geröstet über Müesli, Salate oder Brotteige – enthalten hochwertiges Öl.
- Nachtkerzenöl: kaltgepresst – ideal zum Verfeinern kalter Speisen und zur Hautpflege.

Viel Freude beim kulinarischen Ausprobieren.

Und wer die Nachtkerze noch nicht in der Umgebung der Institution hat, kann sie leicht mit gesammelten Samen aussäen. Ein spannendes Projekt, das etwas Geduld und aufmerksame Beobachter:innen benötigt.

www.naturspruenglich.ch