

Nachtkerze, Gewöhnliche



Botanischer Name

Oenothera biennis

Weitere Namen

Gelber Nachtschatten, Eierblume, Weinblume
Schinkenwurzeln, Eisenbahnerlaterne

Familie

Nachtkerzengewächse (*Onagraceae*)

Standort

Warme, trockene, durchlässige, sandige bis steinige Böden

Herkunft

Sie wurde im 17. Jahrhundert aus **Nordamerika** eingeschleppt

Lebensdauer

Zweijährig

Wuchshöhe

Meist zwischen 60 - 150 cm, selten bis 200 cm

Lichtansprüche

Volle Sonne bis mäßiger Schatten

Blütenfarbe

leuchtend goldgelb bis zitronengelb

Blühzeitraum

Juni bis Oktober

Beste Erntezeit

Blätter und Blüten: Juni - August

Samen: September - November, an trockenen Tagen um die Mittagszeit

Wurzeln: Herbst des 1. Jahres



Erkennungsmerkmale

Zweijährig:

Erstes Jahr: Dichte Blattrosette aus kräftiger, fleischiger Pfahlwurzel (essbar)

Rosettenblätter: länglich bis lanzettlich, mit heller, weißlicher bis hellrötlicher Mittelrippe

Zweites Jahr: Kräftiger, aufrechter Blütenstängel

Stängelblätter: schmal lanzettlich, wechselständig, fein behaart

Blütenstand: Lange Traube mit zahlreichen vierzähligen, leuchtend gelben Blüten. Die Blüten öffnen sich während der Abenddämmerung innerhalb weniger Minuten, duften nach Vanille und verwelken am nächsten Tag. Anpassung an die Bestäubung durch Nachtfalter.

Früchte: vierkantige, behaarte Kapsel Früchte mit zahlreichen kleinen dunkelgrauen bis braunschwarzen Samen



Verwechslung

Mit dem **Fingerhut** (*Digitalis purpurea*): dieser hat eine ähnliche Blattrosette, die Blätter sind weich, runzelig und stark geadert.

Fingerhut ist giftig!!!

Andere Nachtkerzenarten:

Kleinblütige Nachtkerze, (*Oenothera parviflora*),

Großblütige Nachtkerze (*Oenothera erythrosepala*,

Synonym *Oenothera glazioviana*)



Fotos:

Andrea Brinkmann

Verwendung	Kulinarisch: <i>Blätter</i> als Salat oder wie Spinat <i>Blüten</i> zum Garnieren, frisch oder getrocknet als Tee, <i>Wurzeln</i> des ersten Jahres als Gemüse wie Pastinake oder Möhre. <i>Samen</i> frisch gemörsert als Gewürz Aus den <i>Samen</i> gewonnenes Öl: äußerlich: in der Hautpflege, innerlich: zur Einnahme.
Inhaltsstoffe	Gamma-Linolensäure (GLA), Linolsäure, Polyphenole (z.B. Ellagsäure), Flavonoide wie Quercetin, Vitamin E (Tocopherole)
Heilwirkung	Traditionell anerkannt (HMPC) zur Linderung von Juckreiz bei trockener, empfindlicher Haut (Nachtkerzenöl) Wissenschaftlich belegt: Linderung von Beschwerden bei atopischem Ekzem (Neurodermitis) In der Naturheilkunde (Studienlage begrenzt): Unterstützung bei Wechseljahrsbeschwerden (z. B. Hitzewallungen), Linderung von prämenstruellem Syndrom (PMS) und Menstruationsbeschwerden, Unterstützung bei entzündlichen Hauterkrankungen.
Interessantes	2026 wurde sie zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Im 19. Jh. verbreitete sie sich durch Wind, Tiere und vorbeifahrende Züge entlang der aufgeschütteten Bahndämme. Daher der Name „Eisenbahnlaterne“. In Frankreich hieß sie „Jambon végétal“ („Pflanzenschinken“), da sich die gekochte Wurzel rosa färbte. Der Vanilleduft lockt Nachtfalter zur Bestäubung an, besonders Nachtkerzenschwärmer und Mittlere Weinschwärmer, dessen Raupen sie als Futterpflanze nutzen.
Sicherheitshinweis	Nachtkerzenöl sollte bei Epilepsie sowie bei Einnahme bestimmter Medikamente gegen psychische Erkrankungen (z.B. Phenothiazine) nicht angewendet werden. Innerlich in der Schwangerschaft sowie bei Säuglingen und Kindern (ab 12 Jahren) nur nach ärztlicher Rücksprache. Selten können Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder allergische Hautreaktionen auftreten.

Quellen

Bücher: Wichtl, M. (Hrsg.) - **Teedrogen und Phytopharmaka**
Hager H. (Hrsg.) - **Hagers Handbuch der pharmazeutischen Praxis**
Bühning Ursel - **Alles über Heilpflanzen**
Thaler Rizzoli Sigrid - **Kräuterwirkstoffe**
Madejsky Margret - **Praxishandbuch Frauenkräuter**

Internet: <https://www.naturadb.de/pflanzen/gattung/nachtkerzen/>
<https://arzneipflanzenlexikon.info/nachtkerze...>
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/nachtkerze-heilpflanze-des-jahres-2026...>

Dieses Pflanzenportrait wurde vom Heilpflanzen-Arbeitskreis des Umweltgartenvereins Neubiberg erarbeitet. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diese Hinweise ersetzen keinen Arztbesuch!

Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen an Ihre Ärztin, ihren Arzt oder an eine Apotheke.