

## Schönheit einer Nacht

Liebe Liese

Was soll ich dir nur schreiben, was aus dieser Fülle auswählen? Niemals werde ich der Vielfalt dieses Frühlings, niemals dieser Blütenpracht gerecht. Erst noch war der Boden kalt erstarrt, erst noch sehnten wir uns nach Wärme und Sonnenschein. Dann brach mit Wucht das neue Grün auf. Scharbockskraut und Bärlauch bildeten dichte grüne Rasen in Wald und Wiesen, Buschwindröschen webten weiss gesprenkelte Teppiche. Rosavioletter Lärchensporn und blassgelbe Schlüsselblumen blühten in üppigen Büscheln. Vereinzelt gesellten sich der zweiblättrige Blaustern und das bescheidene Waldveilchen dazu. Fasziniert lasse ich meinen Blick



über die besonnte Wiese schweifen, wo erste Hummeln dunkel brummend Nektar suchen. Eine farbenfrohe Sinfonie, die nun zu einem neuen brillanten Satz ansetzt. Allenthalben schmücken sich unzählige Sträucher mit weisser und hellrosaroter Blütenpracht, tragen erste, zarte Blattbüschelchen. Viele krautige Sommergewächse entfalten jungfräuliche Blätter in allen Schattierungen, von hellem Gelbgrün bis dunklem Rotgrün. Über Nacht haben sich dazwischen die Blattrosetten der zweijährigen Königskerzen, wilden Karben und Nachtkerzen entfaltet.

### Relikte des Sommers

Noch stehen, Relikten des vergangenen Sommers gleich, die struppig verdorrten Gerippe der Nachtkerze im neuen Grün. Die Stängel mit offenen Samenkapseln habe ich im vergangenen Herbst absichtlich stehen lassen. Insekten sollten in ihren Hohlräumen eine Winterherberge finden, Vögel sich an den nahrhaften Samen gütlich tun. Ja, und ich werde die Stängel nicht kompostieren, sondern aufschichten, um Wildbienen und Hummeln willkommen Nistmöglichkeiten für ihre Brut zu bieten. Es ist das Jahr der Biodiversität. Alles hängt mit allem zusammen.

## Das erste Jahr

Die Nachtkerze ist eine zweijährige Staude. Aus winzig kleinen Samen – sie sind nur etwa zwei Millimeter lang und wenige Tausendstel Gramm schwer – spriesst im Sommer eine kleine Pflanze. Sie wird im ersten Jahr lediglich eine am Boden aufliegende Blattrosette und eine kräftig fleischige Wurzel bilden. In den grünen Blättern erzeugt sie mit Hilfe des Sonnenlichts aus dem Kohlendioxid der Luft und Wasser des Bodens energiereichen Traubenzucker. Fotosyn-



these heisst diese geniale Nutzung der Sonnenenergie. Traubenzucker ist wiederum der Ausgangsstoff für alle Substanzen, welche die Pflanze herstellen muss: Zuckerarten und Stärken, Fette und Öle, Eiweisse und Farbpigmente für Blüten, Blätter und Wurzel. Im Herbst dann werden diese Stoffe in der Wurzel gespeichert sein. Die Blätter sterben ab, werden von unzähligen Kleinstlebewesen gefressen, ab- und umgebaut, bis sie als Nährsalze wieder zu Verfügung stehen.

## Das zweite Jahr

Jetzt, im Frühling, wächst aus der Speicherwurzel eine neue Blattrosette und bald ein aufrechter, kantiger Stängel, der Blätter und in jeder Blattachsel eine scheinbar gestielte Blüte trägt. Diese Stiele sind länglich schlanke Fruchtknoten, an welchen eine lange, dünne Blütenröhre anschliesst.



Dann im Juni ist es soweit. Es dämmert. Zwei, vielleicht drei spitze, schnabelförmige Blütenknospen, von grünen, oft ins Rot überlaufenden Kelchblättern eng umschlungen, drohen aus allen Nähten zu platzen. Was war das? Zwischen den Kelchblättern schimmert jäh ein schmaler Streifen leuchtendes Gelb hervor. Ein Zittern geht durch die Knospen, die Kelchblätter lösen sich voneinander, biegen sich langsam zurück und geben die spiralig ineinander gedrehten, zerknitterten Blütenblätter frei. Diese entfalten sich vor deinen Augen, mal in einer fließenden Bewegung, mal ruckartig, als würden sie unter Spannung stehen. Ein langer Griffel ragt aus der Blüte, die Staubblätter liegen dahinter.

Diese öffnen sich und geben den mit klebrigen Fäden versponnen Pollen frei. Bald verströmen die Blüten einen intensiven, süßen Duft, der Nachtschmetterlinge anlockt. Sie finden im Schlunde der Blüten reichlich Nektar. Nachtfalter besitzen lange Saugrüssel, welche sie perfekt in den schmalen Blütenschlund einführen können. Dabei bleibt der klebrige Pollen in ihrem Haarkleid und an ihrem Rüssel haften. Sind die Staubblätter entleert, spreizt sich die vierteilige klebrige Narbe und ist bereit den Pollen zu empfangen, welche die Nachtschmetterlinge mit sich tragen. Du bestäubst mich und ich gebe dir den süßen Blütensaft, lautet die Gleichung. Durch die Vormännlichkeit verhindert jede Blüte ihre eigene Selbstbestäubung. Artenvielfalt ist auch hier so überaus wichtig.

Die Blütenpracht währt nur eine Nacht. Am nächsten Morgen werden die bereits nach unten geneigten, welkenden Blüten von Blütenkäfern, Hummeln, Bienen und Tagschmetterlingen besucht. Der süße Nektar ist der Schwerkraft gefolgt und aus den schmalen Blütenkelchen bis zur Narbe hin geflossen. Die Bestäubung ist vollendet. In den schlanken, vierteiligen Fruchtknoten beginnen je etwa dreihundert Samen zu reifen. Inzwischen entwickeln sich darüber liegende neue Blütenknospen. Abend für Abend wiederholt sich das Schauspiel, den ganzen Sommer hindurch bis weit in den September hinein. Die Blütenrispe wächst stetig nach oben, verzweigt sich und wird einen, ja zwei Meter hoch. Du findest an einer Pflanze alle Stadien des Blühens, von der unreifen Knospe bis hin zur weit geöffneten Fruchtkapsel, die bei den leisen Windstößen und Berührungen ihren federleichten Samen streut.

### **Kulinarische Köstlichkeit**

Die Nachtkerze ist eine wichtige Nektarquelle für viele Nachtschmetterlinge. Die Raupe des Mittleren Weinschwärmers (ein Nachtfalter) benutzt sie sogar als Futterpflanze. Trotzdem ist die Nachtkerze kein einheimisches Gewächs, sondern wurde vor vierhundert Jahren aus Nordamerika als Zier- und Gemüsepflanze nach Europa gebracht. Falls du jedoch in Amerika unsere „gemeine Nachtkerze“ suchen solltest, wirst du nicht fündig. Sie existiert nicht! Man nimmt an, dass unsere einheimische Art, die sich mittlerweile bis nach China verbreitet hat, aus verschiedenen eng verwandten Arten in Europa selber entstanden ist.

Im 18. und 19. Jahrhundert wurde unsere Nachtkerze vor allem als Gemüsepflanze angebaut. Denn Wurzeln, Blätter, Samen und Blüten sind essbar. Die Wurzeln erntest du, bevor der Stängel aufschiesst, und kannst sie wie Schwarzwurzeln oder roh, als Salat zubereiten. Beim Kochen verfärben sich die Wurzeln rötlich und werden deshalb auch Schinkenwurzeln genannt. Die Blätter der Blattrosette – ebenfalls vor dem Blütenaustrieb geerntet – dämpfst du wie Spinat. Die Blüten selber geben jedem Sommersalat einen pikant süß-buttrigen Farbtupfer. Die Nachtkerze ist aus den Bauergärten entwichen und wächst heute an Wegrändern, Böschungen, entlang von Bahndämmen, in Kiesgruben und naturnahen Gärten.

## Kostbarstes Öl

Der eigentliche Schatz der Nachtkerze liegt in ihren kleinen, rotbraunen, kantig geflügelten Samen, besser gesagt, in dem daraus gewonnenen hochwertigen Nachtkerzenöl. Das Öl enthält über 80% mehrfach ungesättigte Fettsäuren, davon interessieren uns nachfolgend die sogenannte Linolsäure und die Gamma-Linolensäure (und hier für dich die genauen Angaben: 65 bis 85% Linolsäure und ca. 8 bis 14% Gamma-Linolensäure, beides sogenannt essentielle Omega-6-Fettsäuren, der Rest besteht aus Öl- und Palmitinsäure).

Im sogenannten Fettstoffwechsel des Menschen wird Linolsäure mit Hilfe eines Enzyms (dem Delta-6-Desaturase) zu Gamma-Linolensäure umgebaut und dieses wiederum zu einem hormonähnlichen Stoff mit dem Namen Prostaglandin E1. Das ist ein wichtiges Gewebshormon und wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System (gefässerweiternd, blutdrucksenkend, vorbeugend gegen Arteriosklerose), den Respirationstrakt (entspannend), den Magen (Reduktion der Säurebildung), Entzündungsprozesse (entzündungshemmend), die Regulation der Hormonproduktion und der Nervenreizung (Vorbeugung des prämenstruellen Syndroms, der damit verbundenen Kopfschmerzen und Niedergeschlagenheit) sowie der Haut (kontrolliert die Talgabsonderung, lindert Neurodermitis und Psoriasis).

Die Umwandlung von Linolsäure zu Gamma-Linolensäure ist sehr störanfällig. Einmal müssen bestimmte Vitamine und Mineralstoffe anwesend sein, damit der Umbau gelingt, dann können Stress, Infektionen, Diabetes, Alkoholeinnahme und bestimmte Substanzen, wie Salizylsäure, den Ablauf stören oder gar verhindern. Bei Neurodermitis verhindert ein Mangel oder Defekt des Enzyms, dass im Körper Gamma-Linolensäure in ausreichender Menge produziert wird. Das wiederum hat zur Folge, dass zu wenig Prostaglandin E1 im Körper vorhanden ist. Die Haut der Betroffenen reagiert deshalb mit Entzündungen auf sonst harmlose Reize wie Waschmittel, Pollen, Tierhaare oder Hausstaub. Die Zufuhr von Nachtkerzenöl gleicht diesen Mangel an Gamma-Linolensäure direkt aus. Doch muss das Nachtkerzenöl vorzugsweise in Kapselform, genügender Menge (Kinder bis 2 Gramm, Erwachsene 4 Gramm täglich) und während drei bis sechs Monaten eingenommen werden. Es gibt verschiedene Produkte, davon wird eines von der Krankenkasse bezahlt.



Ich fotografiere das struppig zerzauste Gerippe der Nachtkerze. Tatsächlich, in den weit geöffneten, vierteiligen Fruchtkapseln befinden sich noch immer einige der kostbaren braunen Samen. Ich bücke mich, erfasse den Stängel mit dem Objektiv, und sehe ein etwa zwei Zentimeter langes, rot-schwarz gestreiftes Insekt, das sich eben aus einem eingerollten Blatt herauszwängt.

Liebe Liese, wie freue ich mich auf laue Som-

merabende, wenn die Abendblumen, Nachtsterne oder Sommerblumen, wie Nachtkerzen sinnig heissen, mit unzähligen hellgelben Blüten aufbrechen, leuchtend, den süssen Duft verströmend, gleich einem Blütenmeer, gleich einer Melodie, gleich einem Satz der Sommersinfonie.

Verena

Quellen: Wikipedia, [www.vitalstoff-lexikon.de](http://www.vitalstoff-lexikon.de); [www.neurodermitis.ch](http://www.neurodermitis.ch); [www.epogam.ch](http://www.epogam.ch) ist die Seite mit dem Medikament Epogam, das auch bei Hyperaktivität von Kindern wirksam ist; „Burgersteins Handbuch Nährstoffe“, Haug Verlag 2002, 10. Auflage: Wirksame Anwendungen von Gamma-Linolsäure bei Alkoholentzug, atopischem Ekzem und Asthma, Diabetes (betrifft Folgestörungen), äusserliche Anwendung bei trockener und/oder alternder Haut, Hyperaktivität, Prämenstruelles Syndrom und Rheumatische Arthritis. Letztes Bild: Wikipedia.

