



WILDKRÄUTER



Nachtkerze

(*Oenothera biennis*)



Standort/Pflege: magere Böden, sonniger Standort

Erntegut: Blätter, Wurzeln, Samen

Verwendung: Blätter als Tee oder Kompresse, Wurzeln als Gemüse, Samen als Öl

Wissenswertes: Öl aus den Samen enthält besonders viel Gamma-Linolen-Säure, medizinisch bei Husten, Durchfall, Asthma, Bluthochdruck, Gicht, Ekzemen, Wechseljahrsbeschwerden

