

## Das Nachtkerzenöl

### Allgemein

Die Therapie mit Nachtkerzenöl ist eine gut bekannte und dokumentierte alternative Methode zu den „klassischen“ schulmedizinischen Therapien (z.B. Kortikoide). Es handelt sich dabei um eine Behandlung von innen, denn das reine Öl wird zu den Mahlzeiten eingenommen und entfaltet seine Wirkung über die Aufnahme in den Organismus. Die Anwendung des Öls bei entzündlichen Hauterkrankungen ist traditioneller Natur und wird durch neuere Forschungsergebnisse bestätigt. Die besondere Zusammensetzung der Fettsäuren im Nachtkerzenöl mit ihrem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren macht seine positive Wirkung aus. Dadurch, dass praktisch keine schwerwiegenden Nebenwirkungen zu erwarten sind, ist es auch gerade geeignet für die risikoarme Anwendung bei Kindern und Kleinkindern, die besonders häufig von der Neurodermitis betroffen sind („Milchschorf“).

### Wirkung des Nachtkerzenöls?

Das Nachtkerzenöl wirkt durch seine besondere Zusammensetzung. Die in dem Öl enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren nehmen gezielt Einfluss auf das Entzündungsgeschehen, indem sie das Muster der körpereigenen Botenstoffe, die an der Entzündung beteiligt sind, verändern. Besonders in diesem Bereich können bei der Mehrzahl der Patienten mit atopischen Erkrankungen, zu denen auch die atopische Dermatitis oder im Sprachgebrauch Neurodermitis genannt, Veränderungen diagnostiziert werden, die auf einen Defekt eines körpereigenen Enzyms, welches für den Fettsäurestoffwechsel wichtig ist, zurück schliessen lassen. Dadurch kommt es zu einer gesteigerten Entzündungsneigung, die schon auf eigentlich harmlose Reize, wie Waschmittel, Pollen, Tierhaare Hausstaub o.ä. reagiert. Dieser Zusammenhang erklärt auch das häufig kombinierte Vorkommen von atopischer Dermatitis und anderen Allergien oder chronischen Entzündungen der Atemwege, wie zum Beispiel dem allergischen Asthma.

### Wie funktioniert die Therapie?

Über die Nahrung nimmt der Mensch seinen täglichen Bedarf an Nährstoffen auf. Unter diesen befinden sich auch die wichtigen ungesättigten Fettsäuren, die für viele Körperfunktionen unersetzlich sind. So zum Beispiel auch die Linolensäure, die vom Körper nach Bedarf in die gamma-Linolensäure umgewandelt wird. Diese spielt eine entscheidende Rolle im Entzündungsgeschehen, denn sie wird von Enzymen in verschiedene Botenstoffe für die Regulation von Entzündungen und Immunreaktionen umgewandelt.

Beim atopischen Patienten ist oftmals der Defekt eines Enzyms, welches die Umwandlung der Linolensäure in die gamma-Linolensäure vollzieht, eine Ursache (neben anderen) für die Erkrankung. Der daraus folgende Mangel an dieser wichtigen Fettsäure wird zur Ursache für eine Störung in der Immunreaktion und Entzündungsneigung der Haut, die schon auf eigentlich harmlose Reize, wie Waschmittel, Pollen, Tierhaare Hausstaub o.ä. reagiert. Dieser Zusammenhang erklärt auch das häufig kombinierte Vorkommen von atopischer Dermatitis und anderen Allergien oder chronischen Entzündungen der Atemwege, wie zum Beispiel dem allergischen Asthma.

Das Nachtkerzenöl wirkt hier durch seine besondere Kombination essentieller Fettsäuren. Hochdosiertes Nachtkerzenöl enthält einen grossen Anteil an gamma-Linolensäure und stellt diese durch seine spezielle Zusammensetzung dem Körper besonders gut zur Verfügung. Diese Zufuhr gleicht den vorherrschenden Mangel aus, und korrigiert somit auch die gestörte Entzündungsregulation.

### Wie soll man Nachtkerzenöl dosieren?

Nachtkerzenöl muss hochdosiert und über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Am besten 4-6 Gramm des Öls in reiner Form zu den Mahlzeiten (lässt sich auch hervorragend in der Nahrung oder in Milch verrühren). Die Dauer der Anwendung beträgt mindestens 8 Wochen, bis sich ein Erfolg einstellen kann. Bei der Anwendung am Kleinkind ist eine Dosis von 2-4 Gramm eines hochwertigen Öls ausreichend.

### Was kann zusätzlich getan werden?

Neben der Therapie mit Nachtkerzenöl, die als Basistherapie verstanden werden muss, ist besonders zu beachten, dass eine Hautpflege, wie bei allen Therapie-Formen fortgeführt werden sollte. Ebenso ist bei bekannten Allergien, z.B. auf bestimmte Nahrungsmittel, weiterhin eine Allergenvermeidung sinnvoll. Die Basistherapie mit Nachtkerzenöl kann mit allen anderen Therapieformen kombiniert werden.

### Was muss beachtet werden?

Da es sich um eine langfristige Ergänzung der gamma-Linolensäure im Körper handelt, ist mit einem schnellen Erfolg nicht zu rechnen -Geduld ist gefordert. Klinische Beobachtungen und Studien haben gezeigt, dass es erst nach einem Zeitraum von 8-12 Wochen konsequenter Einnahme zu einem positiven Effekt kommen kann. Das lässt sich leicht nachvollziehen, da diese Therapie nicht an der Oberfläche kratzt, also rein symptomatisch die vorhandene Entzündung blockiert (wie Kortikoide), sondern langfristig eine Regeneration der Haut unterstützt und gleichzeitig das Entzündungsgeschehen normalisiert. Der Vorrat an gamma-Linolensäure muss langsam wieder gefüllt werden. Daher ist eine Langzeiteinnahme über 3-6 Monate bis zu einer Besserung des Krankheitsbildes therapeutisch sinnvoll.

### Qualitätsanforderungen an das Öl

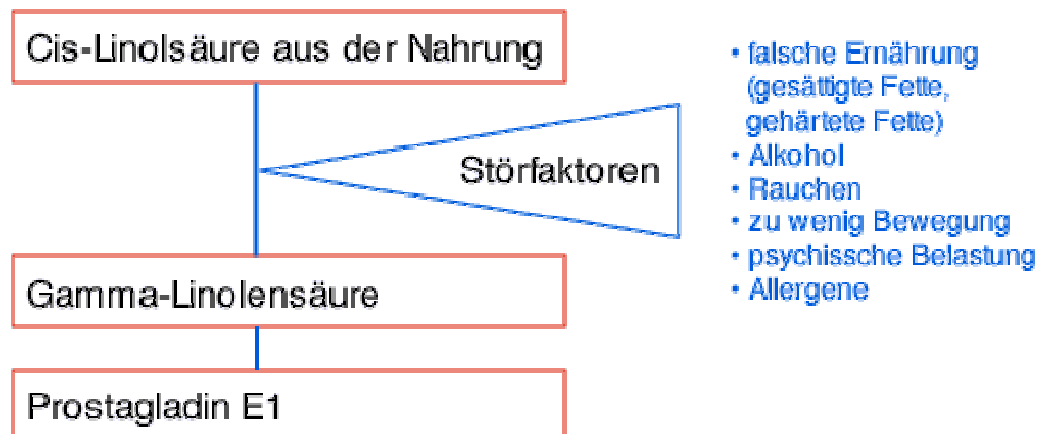
Da es sich bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren um sehr empfindliche Wirkstoffe handelt – sie sind vor allem gegenüber Luftsauerstoff sehr reaktiv – sind für eine einwandfreie Qualität offene Öle in Flaschen nur wenig geeignet. Das Nachtkerzenöl enthält ca. 80 % mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Daher werden offene Öle schnell ranzig. Auf eine kontrollierte Arzneimittelqualität sollte geachtet werden, da Oxidationsprodukte im Öl – neben dem Wirkungsverlust – eine zusätzliche Reizung ausmachen können. Daher ist die empfohlene Anwendungsform die verschlossene Einzeldosierung. Dies lässt sich am besten in Kapselform realisieren. Hier ist das empfindliche Öl vor dem Luftsauerstoff bis zur Anwendung geschützt (z.B. Epogam® 1000, Apotheke).

### Kann man die Therapie kombinieren?

Die Therapie mit Nachtkerzenöl kann mit jeder vorhandenen Therapie kombiniert werden und eignet sich als Basistherapie zur Verbesserung des Hautzustands und Regulation der Entzündungsneigung. Bei konsequenter Anwendung ist es das Ziel, auf andere Medikamente, die die Immunreaktion einfach unterdrücken (Kortikoide oder die Ascomycine Tacrolimus oder Pimecrolimus) zu reduzieren

### Welche Rolle spielen Fette im Stoffwechsel?

Der Organismus benötigt ungesättigte Fettsäuren, die er jedoch nicht selber produzieren kann. Sie sind essentiell und müssen in Form von Fetten (chemische Verbindung aus Fettsäuren mit Glycerin) mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine besonders wichtige Rolle für Personen mit Neurodermitis spielt die Gamma-Linolensäure. Sie wird im Körper aus Cis-Linolensäure gebildet. Aus dieser Gamma-Linolensäure entsteht dann in einem komplexen Prozess das Prostaglandin E1. Diesen Vorgang nennt man Fettstoffwechsel.



Prostaglandin E1 ist eine hochaktive Substanz, die – ähnlich wie Hormone – verschiedene Körperfunktionen steuert: Sie baut Fett aus Fettzellen ab, senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, beeinflusst Herz und Kreislauf, reguliert das Immunsystem, steuert die Gehirnfunktion, normalisiert entzündete Haut und unterstützt die Wirkung weiblicher Hormone. Fehlt diese Substanz, so ergeben sich daraus für den Körper gravierende Mangelercheinungen.

#### **Wie kann der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht kommen?**

Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass eine Reihe von Störfaktoren die Umwandlung von Cis-Linolensäure in die Gamma-Linolensäure blockieren und damit die Bildung von Prostaglandin E1 verhindern.

Zu den zahlreichen Störfaktoren zählen Alterungsprozesse und andere Einflüsse, vor allem aber solche, die Begleiterscheinungen unserer modernen Zivilisation sind, wie

- falsche Ernährung (gesättigte Fette, gehärtete Fette)
- Alkohol
- Rauchen
- zu wenig Bewegung
- psychische Belastung
- Allergene

Ist die Bildung von Prostaglandin E1 behindert, kann dies u.a. zu Störungen im zellulären Immunsystem führen und die Bereitschaft der Hautoberfläche zur Bildung von Ekzemen mit entzündeter, juckender Rötung, Krusten- und Schuppenbildung erhöhen.

Neurodermitis tritt familiär gehäuft auf (genetisch bedingt) und ist oft mit allergischem Asthma und Heuschnupfen kombiniert. Aufgrund der Hautveränderungen, die das Äussere nachteilig verändern, löst Neurodermitis bei den Betroffenen fast immer auch seelische Belastungen aus.

#### **Wie bringen wir den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht?**

Wie bereits erwähnt, kann eine Blockade der Umwandlung von Cis-Linolensäure in die Gamma-Linolensäure zu Störungen im Stoffwechsel führen. Wird die Nahrung jedoch mit Gamma-Linolensäure ergänzt, können die weiteren Prozesse bis zur Bildung von Prostaglandin E1 ungestört ablaufen.

Gamma-Linolensäure kommt in der Natur jedoch nur selten in interessanten Mengen vor: In der Muttermilch und im Öl der Samen der Nachtkerze.

Damit die Gamma-Linolensäure ihre Wirkung erzielen kann, muss das Nachtkerzenöl höchste Qualität aufweisen:

- hoher Gehalt an Gamma-Linolensäure
- möglichst keine gesättigten Fettsäuren
- optimale Anordnung der Fettsäuren
- kontrollierter Anbau der Pflanzen
- Vermeidung der Raffinierung des Öls

#### **Ergänzung in eigener Sache**

Selbstverständlich hilft das Nachtkerzenöl den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wer aber meint, er könne mit ein paar Kapseln alle seine Probleme lösen, hat bestimmt kaum Erfolg. Es ist weitaus mehr notwendig, um Neurodermitis erfolgreich zu heilen. Wer Erfolg haben will, muss lernen mit seiner Gesundheit umzugehen.