Deine beiden Kernbereiche sind:

- **Women’s Health:** Nachtkerzenöl, Menstruationsbeschwerden, PMS und weibliches Wohlbefinden.
- **Skin Care:** Nachtkerzenöl, trockene und empfindliche Haut, Neurodermitis und Pflege bei gestörter Hautbarriere.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen Keywords, die Menschen tatsächlich suchen, und Aussagen, die du rechtlich für Produkte verwenden darfst. Gerade bei Nahrungsergänzungsmitteln und Kosmetik in Deutschland und der EU ist das entscheidend.**1. Die wichtigsten Keyword-Cluster**



Cluster A – Nachtkerzenöl & Menstruation

Kaufintention: mittel bis hoch

- Nachtkerzenöl Kapseln
- Nachtkerzenöl Frauen
- Nachtkerzenöl PMS
- Nachtkerzenöl Menstruation
- Nachtkerzenöl bei Regelschmerzen
- Nahrungsergänzung für Frauen
- PMS Unterstützung
- Wohlbefinden während des Zyklus
- Zykluswohlbefinden
- Nachtkerzenöl kaufen



Cluster B – Nachtkerzenöl & Hautpflege

Kaufintention: hoch bei konkreten Pflegeprodukten

- Nachtkerzenöl Salbe
- Nachtkerzenöl Creme
- Nachtkerzenöl Hautpflege
- Salbe für sehr trockene Haut
- Pflege für empfindliche Haut
- reichhaltige Hautschutzsalbe
- Pflege bei trockener, juckender Haut
- Hautbarriere Pflege
- parfümfreie Pflege für empfindliche Haut
- Nachtkerzenöl Balsam



Cluster C – Wirkstoff & botanische Expertise

Kaufintention: gemischt, gut für SEO und Ratgeber

- Gemeine Nachtkerze
- Nachtkerzenöl Wirkung
- Nachtkerzenöl Inhaltsstoffe
- Nachtkerzenöl Gamma-Linolensäure
- Nachtkerzenöl äußerliche Anwendung
- Nachtkerzenöl Haut
- Oenothera biennis
- Nachtkerzensamenöl
- Nachtkerzenöl kaltgepresst
- Nachtkerzenöl Anwendung

Diese Liste ist eine **erste Keyword-Potenzialliste**, noch keine bestätigte Rangliste nach monatlichem Suchvolumen. Vor einer Investition in SEO, Google Ads oder Produktnamen solltest du die Begriffe mit aktuellen Keyword-Daten für Deutschland überprüfen.

2. Weitere Anwendungsgebiete, die du mit der Nachtkerze erschließen kannst

Die Gemeine Nachtkerze (*Oenothera biennis*) wurde für 2026 zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Ihr Samenöl enthält unter anderem Gamma-Linolensäure (GLA) und Linolsäure. Die Pflanze bietet damit interessante Ansatzpunkte für Hautpflege, Frauenwohlbefinden und botanische Inhaltsstoffkommunikation. Allerdings ist nicht jede traditionelle Anwendung wissenschaftlich gesichert.

ndr.de
+2

Hier würde ich die Themen nach kommerziellem Potenzial und Umsetzbarkeit priorisieren.



1. Trockene, empfindliche Haut

Hohe Priorität

Besonders für Kosmetik

- Nachtkerzenöl für trockene Haut
- Pflege für sensible Haut
- reichhaltige Körperpflege
- Hautbarriere stärken als Ratgeberthema
- Pflege bei Spannungsgefühl und rauer Haut
  Strategie: Ein breites Pflegeprodukt für trockene Haut kann einen größeren Markt erschließen als eine ausschließlich auf Neurodermitis ausgerichtete Salbe.



2. PMS und Zykluswohlbefinden

Hohe Priorität

Für Nahrungsergänzung und Informationsinhalte

- PMS und Wohlbefinden
- Nachtkerzenöl für Frauen
- weiblicher Zyklus
- Brustspannen vor der Periode
- natürliche Zyklusroutine
- Selbstfürsorge während der Menstruation
  Strategie: Die Zielgruppe rund um den Zyklus ansprechen, ohne eine nicht belegte Linderung von Regelschmerzen oder hormonelle Wirkungen zu versprechen.



3. Wechseljahre und reife Haut

Interessantes Erweiterungsfeld

- Hautpflege in den Wechseljahren
- trockene Haut in den Wechseljahren
- Nachtkerzenöl für reife Haut
- Körperpflege bei hormonell bedingter Hauttrockenheit
- Selfcare in der Perimenopause
  Strategie: Der kosmetische Pflegebedarf ist hier ein sinnvoller Einstieg. Aussagen zur Behandlung von Hitzewallungen oder anderen Wechseljahresbeschwerden müssen separat geprüft werden.



4. Weitere Hautbedürfnisse

Für spätere Produktlinien und SEO-Ratgeber

- Pflege bei schuppiger Haut
- Nachtkerzenöl für reife Haut
- Pflege bei rauen Hautstellen
- Nachtkerzenöl für die Gesichtspflege
- Körperöl für empfindliche Haut

Strategie: Diese Begriffe zunächst als Pflege- und Inhaltsstoffthemen testen, statt daraus direkt neue medizinische Produktversprechen abzuleiten.

Welche weiteren Krankheiten sind denkbar?

Die folgenden Themen tauchen in der Fach- und Gesundheitsliteratur als traditionelle oder untersuchte Einsatzbereiche auf. Sie sind **keine pauschale Empfehlung für neue Produkte**.

Thema	Mögliche Keyword-Recherche	Einschätzung
Ekzeme	Nachtkerzenöl Ekzem, trockene Ekzemhaut	Relevant für Hautpflege; Heilversprechen vermeiden
Schuppenflechte (Psoriasis)	Pflege bei Psoriasis, trockene schuppige Haut	Pflegebedarf vorhanden, spezifische Wirksamkeit nicht voraussetzen
Akne	Nachtkerzenöl Akne, Hautpflege bei Unreinheiten	Evidenz und Eignung für konkrete Formulierung prüfen
Wechseljahresbeschwerden	Nachtkerzenöl Wechseljahre, Nachtkerzenöl Hitzewallungen	Wissenschaftliche und rechtliche Prüfung erforderlich
Rheumatische Beschwerden	Nachtkerzenöl Gelenke, Nachtkerzenöl Rheuma	Für Nahrungsergänzung nicht ohne Weiteres als Wirkversprechen nutzbar
Erhöhter Cholesterinspiegel	Nachtkerzenöl Cholesterin	Kein geeignetes allgemeines Marketingversprechen ohne entsprechende Zulassung

Die Nachtkerze wird in der Literatur auch bei diesen Themen diskutiert; das belegt aber nicht, dass Nachtkerzenöl die Erkrankungen zuverlässig behandelt. Die Studienlage ist je nach Anwendung unterschiedlich und teilweise widersprüchlich.

ndr.de
+1

Meine Empfehlung: Starte mit trockener und empfindlicher Haut, der Hautbarriere, PMS als redaktionellem Informationsthema sowie dem Wirkstoff Nachtkerzenöl. Akne, Psoriasis, Rheuma

und Cholesterin würde ich zunächst nur recherchieren und nicht als konkrete Produktversprechen vermarkten.

3. Keywords mit besonders hoher kommerzieller Priorität

Für Night Candle Mission würde ich nicht mit möglichst vielen Krankheiten starten, sondern mit Suchbegriffen, die ein konkretes Produktbedürfnis erkennen lassen.

Priorität	Keyword	Einsatz
A	Nachtkerzenöl Kapseln	Produktseite Nahrungsergänzung
A	Nachtkerzenöl kaufen	Shop und Produktseite
A	Nachtkerzenöl Salbe	Kosmetik-Produktseite
A	Nachtkerzenöl Creme	Kosmetik und SEO
A	Nachtkerzenöl für trockene Haut	Produktseite und Ratgeber
A	Nachtkerzenöl empfindliche Haut	Kosmetik
B	Nachtkerzenöl PMS	Ratgeber und Keyword-Test
B	Nachtkerzenöl Neurodermitis	Ratgeber; medizinische Werbeaussagen prüfen
B	Nachtkerzenöl Wechseljahre	Ratgeber und Nachfrageprüfung
B	Gamma-Linolensäure Haut	Inhaltsstoff-Ratgeber
B	Gemeine Nachtkerze Heilpflanze 2026	Saisonaler SEO-Content
C	Nachtkerzenöl Akne	Nachfrage und Evidenz prüfen
C	Nachtkerzenöl Psoriasis	Nachfrage und Evidenz prüfen
C	Nachtkerzenöl Rheuma	Vor allem wissenschaftliches Recherchethema

Die Einstufung ist meine strategische Einschätzung, keine Messung des Suchvolumens oder der Conversion-Rate.

So würde ich die Marke und die Website strukturieren

Night Candle Mission – Skin

> Mögliche URL: `/nachtkerzenoel-hautpflege`

- •Nachtkerzenöl-Salbe
- •Nachtkerzenöl-Creme
- •Trockene und empfindliche Haut
- •Hautbarriere und Pflegewissen

Night Candle Mission – Women's Wellness

> Mögliche URL: `/nachtkerzenoel-frauen`

- •Nachtkerzenöl-Kapseln
- •Zyklus und PMS als Informationsthema
- •Frauenwohlbefinden
- •Wechseljahre und Selbstfürsorge

Night Candle Mission – Pflanzenwissen

> Mögliche URL: `/wissen/nachtkerze`

- •Heilpflanze des Jahres 2026
- •Was ist Gamma-Linolensäure?
- •Nachtkerzenöl: Gewinnung und Inhaltsstoffe
- •Traditionelle Verwendung und Studienlage

So kannst du unterschiedliche Suchintentionen bedienen, ohne dass jede Unterseite ein eigenes Produkt benötigt.

4. Ganz wichtig: Welche Keywords darfst du kommerziell verwenden?

Hier muss ich zwischen **dem Keyword selbst** und dem **Werbeversprechen, das du damit verbindest**, unterscheiden.

Bei Nahrungsergänzungsmitteln

Die EU-Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben regelt, welche Health Claims in der Lebensmittelwerbung zulässig sind. Krankheitsbezogene Aussagen wie „behandelt Regelschmerzen“, „hilft gegen PMS“ oder „senkt Cholesterin“ sind nicht einfach deshalb zulässig, weil es entsprechende Suchanfragen oder Studien gibt.

European Commission
+2

Bei Kosmetik

Für Kosmetik gelten ebenfalls Anforderungen an die Werbeaussagen. Die beworbene Wirkung muss hinreichend belegt sein; die Eigenschaften eines Inhaltsstoffs dürfen nicht ungeprüft auf das fertige Produkt übertragen werden.

EUR-Lex
+1

Deshalb würde ich diese Formulierungen unterscheiden:

Suchthema	Vorsichtige Marketingrichtung
Neurodermitis	Nachtkerzenöl und die Pflege trockener Haut wissenschaftlich erklären
Regelschmerzen	Zykluswissen und Selbstfürsorge statt Heilversprechen
PMS	Information über die Studienlage; keine ungeprüfte Wirkbehauptung
Trockene Haut	Konkrete, für das fertige Kosmetikprodukt belegbare Pflegeeigenschaften
Wechseljahre	Hautpflege und Wohlbefinden als Themen, medizinische Aussagen separat prüfen

Wichtig: Auch ein Keyword in einem Seitentitel, einer Produktbeschreibung oder einer Anzeige kann im Kontext eine unzulässige Aussage vermitteln. Die Formulierung sollte deshalb vor Veröffentlichung anhand der konkreten Rezeptur, Produktkategorie und Werbeumgebung geprüft werden.

5. Wie du echte Suchvolumen und Kaufchancen recherchierst

Für die kommerzielle Entscheidung würde ich als Nächstes eine Keyword-Tabelle mit folgenden Spalten erstellen:

- Keyword
- Monatliches Suchvolumen in Deutschland
- Wettbewerb und geschätzter Klickpreis
- Suchintention: Kauf, Information oder Vergleich
- Passendes Produkt bzw. passende Landingpage
- Rechtliches Risiko

- Priorität
  Das lässt sich mit dem offiziellen Google Ads Keyword-Planer durchführen. Er liefert Suchvolumenschätzungen, Trends und Gebotsschätzungen. Dafür kannst du deine Seed-Keywords eingeben und Deutschland sowie Deutsch als Ziel festlegen.

  Google Ads-Hilfe
  +1
  Google Keyword-Planer öffnen

6. Meine Empfehlung für Night Candle Mission

Ich würde zuerst drei kommerzielle Themenfelder testen:

1. **Nachtkerzenöl für trockene Haut** – ein breiteres Pflegebedürfnis mit klarer Produktzuordnung.
2. **Nachtkerzenöl-Salbe und Nachtkerzenöl-Creme** – konkrete Produkt-Keywords mit Kaufintention.
3. **Nachtkerzenöl für Frauen und Zykluswohlbefinden** – ein differenzierendes Markenthema, bei dem die konkrete Werbesprache besonders sorgfältig gestaltet werden muss.
   Die Auszeichnung als Heilpflanze des Jahres 2026 ist zusätzlich ein guter Aufhänger für redaktionelle Inhalte. Sie ist aber kein Wirksamkeitsnachweis für dein konkretes Produkt.

   Heilpflanze des Jahres 2026
   +1

Damit ich die Recherche auf dein Geschäftsmodell zuschneiden kann, habe ich noch eine wichtige Frage: