

Kürbiskerne

Die heilende Wirkung der Kürbiskerne

Wer kennt sie nicht, die großen Kürbisse mit ihren leuchtenden orangen oder rötlichen Farben, die andere Gemüsearten überstrahlen. Sie sind im Herbst zum festen Bestandteil unseres Gemüseangebotes geworden. Vom Essen der armen Leute hat sich der Kürbis nun auf die Teller der Gourmets katapultiert und die Köche zu einer großen Vielfalt köstlicher Speisen animiert. Ganz zu schweigen vom »Schwarzen Gold«, dem Kürbiskernöl.

Ein uraltes Mittel gegen Prostatavergrößerung

Seit einiger Zeit hat sogar die Schulmedizin ein uraltes Mittel gegen Prostatavergrößerung wiederentdeckt, nämlich die Kürbiskerne. Der große Pflanzenheilkundler Professor Dr. R.F. Weiß berichtete von den Beobachtungen einiger Ärzte und Pharmakologen, dass bei Männern, die regelmäßig Kürbiskerne aßen, Prostata-Vergrößerungen viel seltener auftraten. Auch Professoren der Universität Wien registrierten, dass Patienten mit regelmäßigem Kürbiskern-Verzehr keine Prostata-Schwellung bekommen.

Man fand heraus, dass Kürbiskerne Stoffe enthalten, die der mangelhaften Elastizität der Prostata abhelfen und die „Reizblase“ positiv beeinflussen.

Das fettreiche Öl wirkt stark entwässernd und die Cucurbitacine können die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron hemmen, was die Prostata-Schwellung verhindert.

Prominente Urologen verordnen heute ihren Prostata-Patienten Kürbiskerne. Seit einiger Zeit weiß man, dass sie auch reichlich Zink enthalten und dass die Prostata wesentlich mehr Zink speichert als andere Organe – Sperma ist reich an Zink. Zinkmangel spielt jedoch eine Rolle bei der Prostata-Dysplasie.

Gutartige Prostatavergrößerung

Die Kommission E, die im Auftrag des ehemaligen Berliner Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte die wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkungen von Heilpflanzen untersucht hat, empfiehlt Kürbiskerne, Kürbiskernöl und Kürbiskern-Trockenextrakt zur Vorbeugung und Behandlung der BPH (Benignes Prostata-Hyperplasie Syndrom = gutartige Prostatavergrößerung). In den Stadien I und II wirken Kürbiskerne positiv sowohl auf die Beschwerden als auch auf die Wucherung.

Bei ungefähr 60 Prozent aller Männer kommt es ab dem 50. Lebensjahr zu einer gutartigen, knotenartigen Vergrößerung der Drüsen in der Prostata. Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der betroffenen Männer. Die benigne Prostata-Hyperplasie (BPH) ist die häufigste urologische Erkrankung des Mannes. Obwohl diese Erkrankung fast jeden Mann irgendwann einmal betrifft, ist das Thema immer noch ein Tabu. Dabei kann sie, bei frühzeitiger Behandlung fast immer vollständig geheilt werden. Angst vor dem Alter und vor Impotenz führen aber dazu, dass vielfach Beschwerden verharmlost und verschwiegen werden. Das verschlechtert die guten Heilungschancen.

Die heilende Wirkung von Kürbiskernen und dem daraus gewonnenen Kürbiskernöl wird darauf zurückgeführt, dass einige der Inhaltsstoffe wie etwa die Linolsäure direkt auf die Blasenmuskeln einwirken und sie kräftigen. Bereits bestehender Harndrang wird gemindert und Restharn, in dem sich Bakterien ausbreiten können, vermieden. Die Stärke des Harnstrahls nimmt wieder zu, Nachtröpfeln

und verzögerter Beginn beim Wasserlassen werden weniger oder verschwinden. Eine Prostataoperation kann meist vermieden werden, wenn Kürbiskerne regelmäßig den Speiseplan bereichern. Etwa 10 Gramm Kürbiskerne täglich sollten dafür auf Ihrem Speiseplan stehen, hat die Kommission E ermittelt.

Seit einiger Zeit hat sogar die Schulmedizin ein uraltes Mittel gegen Prostatavergrößerung wiederentdeckt, nämlich die Kürbiskerne. Der große Pflanzenheilkundler Professor Dr. R.F. Weiß berichtete von den Beobachtungen einiger Ärzte und Pharmakologen, dass bei Männern, die regelmäßig Kürbiskerne aßen, Prostata-Vergrößerungen viel seltener auftraten. Auch Professoren der Universität Wien registrierten, dass Patienten mit regelmäßigem Kürbiskern-Verzehr keine Prostata-Schwellung bekommen.

Die Kraft der Kürbiskerne

Kürbiskerne enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, Vitamine und Enzyme, die vor allem auf Reizblase und Prostata ihre positive Wirkung entfalten.

Kürbiskerne liefern reichlich ungesättigte Fettsäuren (über 80 Prozent), Vitamin E und Beta-Carotin, sowie Magnesium, Eisen, Zink und Selen. Ihre wichtigsten Inhaltsstoffe jedoch sind die Phytosterine, eine Gruppe von bioaktiven Inhaltsstoffen, die Prostatabeschwerden und Blasenleiden vorbeugen bzw. lindern können. 2 – 3 Eßl. Kürbiskerne – regelmäßig verzehrt – helfen schon, einer gutartigen Prostatavergrößerung entgegen zu wirken.

Grüne Kürbiskerne kann man einfach so zwischendurch knabbern, sie schmecken aber auch ausgezeichnet im Müsli oder auf Rohkostsalaten aller Art. Kürbiskernbrot und -brötchen sind ebenfalls zu empfehlen.

Viele wertvolle Substanzen im Fruchtfleisch

Prominente Urologen verordnen heute ihren Prostata-Patienten Kürbiskerne. Seit einiger Zeit weiß man, dass sie auch reichlich Zink enthalten und dass die Prostata wesentlich mehr Zink speichert als andere Organe – Sperma ist reich an Zink. Zinkmangel spielt jedoch eine Rolle bei der Prostata-Dysplasie.

Die Wirkungen des Kürbis sind auf viele wertvolle Substanzen im Fruchtfleisch zurückzuführen:

Im Zusammenhang mit den sekundären Pflanzenstoffen fallen beim Kürbis im Vergleich zu anderen Gemüsesorten vor allem die hohen Carotinoid-Werte auf. Carotinoide oder Carotene sind pflanzliche Farbstoffe, die für die gelbe bis rote Färbung der Kürbisfrucht verantwortlich sind. Wissenschaftler konnten bislang etwa 700 verschiedene Carotinoide identifizieren. Aus etwa 70 von diesen 700, also aus etwa 10%, kann der Körper Vitamin A aufbauen. Deshalb heißen diese speziellen Carotinoide auch Provitamin A. Betacarotin ist der bekannteste Vertreter dieser Gruppe.

Neben der eigentlichen Bedeutung als Vitaminvorstufen nutzt unser Körper die Carotinoide unter anderem, um gefährliche Stoffe, so genannte freie Radikale, abzuwehren. Damit wirken sie wie Vitamin C und E als so genannte Antioxidantien, und sind wichtig für die Krebsvorbeugung.

- Die antioxidativen Inhaltsstoffe unterstützen die Abwehrkräfte des Körpers und wehren freie Radikale ab.
- Kürbis enthält Ballaststoffe, die rasch Gifte, Fette und Umweltschadstoffe aus dem Körper abtransportieren.
- Enzyme, die die Bauchspeicheldrüse entlasten und Karotine – verantwortlich für die gelbe, orange und rötliche Farbe des Fruchtfleisches – stärken die Immunkraft.

- Kürbisfleisch ist harntreibend, da es reichlich Wasser und Kalium, aber nur wenig Natrium enthält. Menschen, die leicht frieren, sollten zur Kürbissuppe greifen: Kürbis wärmt von innen. Noch verstärkt wird der Effekt, wenn die Suppe mit Curry oder Chili gewürzt ist, denn diese Gewürze regen die Temperraturregulation weiter an und der Energieverbrauch steigt.