

CUCURBITA PEPO – KÜRBIS

PFLANZE DES MONATS SEPTEMBER 2010

Möchten Sie zur Vorspeise eine Kürbissuppe? Passend zur kulinarischen Vielfalt, offeriert einem das Gastbewerbe diese saisonale Köstlichkeit. In der herbstlichen Jahreszeit der goldenen Blätter und gelblich-süssen Farben, freut sich Jede und Jeder auf die extravaganten Speisen. Kürbis geniesst dabei einen ganz besonderen Stellenwert. Fast an jeder befahrenen Strecke, bieten sich Speisekürbisse auf gut beladenen Anhänger zum Verkauf an. Die Suppe schmeckt würzig und wird unter anderem von Kindern ohne grosses Gemeckere gegessen. In der Pflanzenheilkunde kennt und verwendet man Kürbis seit 8000 Jahren. Eine lange Zeit, in der grosse Erfahrungen gemacht werden konnten. Aufgrund archäologischer Funde gehen Wissenschaftler davon aus, dass der Kürbis zu den ältesten Kultur- und Nahrungspflanzen der Welt gehört. Das Heimatland der Kürbisse ist Südamerika und wurde wie die Kartoffel aus der neuen Welt nach Europa gebracht. Die Gattung umfasst viele verschiedene Arten und Verwendungen. Als Arzneipflanze verwenden wir in der Drogerie Cucurbita pepo. Diese Bezeichnung bezieht sich auf die äusserliche gurkenähnliche Erscheinung der Pflanze.



Zur Herstellung von Arzneimittel wird der reife, frische oder getrocknete Same verwendet. Daraus lassen sich Tinkturen, aber auch Kapseln anfertigen. Weiter entsteht ein wertvolles Öl aus den Samen. Vitamine A, B1, B2, B6, E und Spurenelemente wie Selen, sind in einer geringen Form enthalten. Als gesundes Speiseöl eignet sich Kürbiskernöl hervorragend, da es viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren in sich trägt. Diese Fette fördern die gesunde Durchblutung des Herz- und Kreislaufsystems und bauen Entzündungen ab. Die wohl bekannteste und einzigartigste Wirkung entfalten die Inhaltsstoffe von Kürbis bei Prostatabeschwerden. Die genaue Erklärung für die Verbesserung des Wohlbefindens des Mannes, konnte bis jetzt noch nicht nachgeprüft werden. Belegt ist, dass eine Therapie die Beschwerden verbessert, jedoch der Vergrösserung der Prostata nicht Halt bietet. Somit ist ärztliche Konsultation bei solchen Beschwerden angebracht. Heutige Versuche ergeben weiter glaubwürdige Resultate bei Reizblasenbeschwerden.

Bei der Anwendung gilt zu beachten, dass eine genügend hohe Menge an Kürbiskernöl einzunehmen ist. Eine Teezubereitung eignet sich daher sehr schlecht. Die ganz oder grob zerkleinerten Samen können Löffelweise dosiert werden. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind bis heute keine bekannt.

HOT-TIPP
Eine Teezubereitung entfällt. Die Kerne können daher in getrockneter Form in Salatsaucen oder Brotzubereitungen integriert werden. Vorzugsweise eignet sich auch die Einnahme der Kürbiskerne anstelle von Salznüssen.

HOT-TIPP

Eine Teezubereitung entfällt. Die Kerne können daher in getrockneter Form in Salatsaucen oder Brotzubereitungen integriert werden. Vorzugsweise eignet sich auch die Einnahme der Kürbiskerne anstelle von Salznüssen.