

# Samen für Prostata und Blase

Der **Kürbis** ist nicht nur eine kulinarische Delikatesse, die sich zunehmend größerer Beliebtheit erfreut. Als Arzneimittel hat er sich schon seit Jahrtausenden für verschiedene Indikationen bewährt.



**C**ucurbita pepo L., der Garten-, Öl- oder Arzneikürbis, aus der Gattung der Kürbisse stammt wie Zucchini, Melone oder Gurke aus der großen artenreichen Familie der Cucurbitaceae. Obwohl der Kürbis im Allgemeinen als Gemüse verwendet wird, gehört er aus botanischer Sicht zu den Beeren, wird jedoch wegen seiner harten Schale auch als Panzerbeere bezeichnet.

**Kleine Kerne aus großer Frucht** Die einjährige Kletterpflanze bildet niederliegende bis zu zehn Meter lange Ranken. Ihre borstig behaarten, großen herzförmigen Blätter sind mit langen Blattstielen versehen und in fünf Lappen geteilt. Aus deren Achseln entspringen von Juni bis September auf derselben Pflanze männliche und weibliche leuchtend gelbe, trichterförmige Blüten, aus denen sich die Früchte entwickeln. Der Gartenkürbis ist die formenreichste Kürbisart. Sie kann von kugelig bis länglich, die Farbe von gelb bis orange und die Größe von 15 bis 40 Zentimetern Durchmesser variieren. Es existieren riesige Früchte mit einem Gewicht von mehreren hundert Kilogramm. Im gelblichen Fruchtfleisch liegen zahlreiche bis zu zwei Zentimeter lange abgeflachte eiförmige Samen, die auch als Kürbiskerne bezeichnet werden.

© arinahabich / fotolia.com

### Alt bewährtes Heilmittel

Ursprünglich stammt die Tropenpflanze aus Mittel- und Südamerika, wo sie bereits seit vielen Jahrtausenden angebaut wird. Die amerikanischen Ureinwohner nutzten den Kürbis nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch für die Herstellung von Gebrauchsgegenständen (z. B. Gefäße, Musikinstrumente, Geschirr) und zu medizinischen Zwecken. Kürbissamen wurden gegen Fieber, Vergiftungen und zur Behandlung von Harnwegserkrankungen eingesetzt. Auch galten sie als ein verlässliches Mittel gegen Band- und Spulwürmer. Mit dem Fruchtfleisch behandelte man äußerlich Verletzungen und Brandwunden. Nach der Entdeckung Amerikas brachten die Spanier den Gartenkürbis in die Alte Welt. Er diente ihnen auf der langen Seereise als haltbarer Proviant. Bereits um 1550 fand er Einzug in die Kräuterbücher. So wurde er bei Hieronymus Bock gegen Nieren- und Blasenleiden, schmerzhaftes Wasserlassen und Harntröpfeln empfohlen.

### TIPPS FÜR DIE KÜCHE

Das aus den Samen gewonnene Kürbiskernöl hat nicht nur einen angenehmen nussartigen Geschmack. Das fette Öl ist zudem besonders reich an Antioxidanzien sowie vielfach ungesättigten Fettsäuren und damit ernährungsphysiologisch wertvoll. Schmeckt eine Frucht extrem bitter, sollte sie nicht verzehrt werden. Denn dies deutet auf einen hohen Gehalt an Bitterstoffen (Curcubitacine) hin, die giftig sind.

**Reife Gurke** Zuvor kannte man in Europa den aus Afrika stammenden Flaschenkürbis, der damals *Curcubita lagenaria* genannt wurde. Über dessen Heilkraft berichteten bereits in der Antike Plinius und Dioskurides und auch im Mittelalter

schätze Hildegard von Bingen den „chubitz“ oder „kurbitz“. Diese althochdeutsche Bezeichnung des Kürbis ist ein Lehnwort aus dem lateinischen *curbita*, das vermutlich von dem altindischen Wort *Carbhata* = Gurke stammt und durch Reduplikation zu *cu-curbita* wurde. Der aus Amerika eingeführte Gartenkürbis wurde dann nach der bei uns schon bekannten Kürbisart *Cucurbita* benannt und durch den Artnamen *pepo* (von griech. *pepon* = reif, weich, mürbe) ergänzt.

**Wirkstoffreiche Samen** Arzneilich werden die ganzen, getrockneten reifen Samen von *Curcubita pepo* L. und/oder verschiedene Kulturvarietäten verwendet (*Curcubita* semen), deren Qualität im Deutschen Arzneibuch festgelegt ist. Vor allem haben sich die Samen des Weichschaligen Steirischen Ölkürbis (*Curcubita pepo* L. convar. *citrullinina* var. *styriaca*) bewährt. Dabei handelt es sich um eine wirkstoffreiche Mutationsform, die sich durch oliv- bis dunkelgrüne Samen

(Kürbiskerne) auszeichnet, deren äußeren Zellschichten der Samenschale nicht verholzt und verdickt sind. Sie werden daher auch als samenschalenlos bezeichnet. Kürbissamen enthalten Phytosterole, darunter delta-7-Sterole, Tocopherole wie Vitamin E, seltene Aminosäuren wie das wurmwirksame Cucurbitin, Spurenelemente wie Selen, Mangan, Kupfer, Zink und fettes Öl. ■

Gode Meyer-Chlond,  
Apothekerin

➤ Weitere Informationen zu Problemen beim Wasserlassen finden Sie, wenn Sie diesen Artikel online unter [www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de) lesen!



WEBCODE: E5033

Anzeige



## Gute Gründe, die Nr. 1 zu empfehlen<sup>1</sup>

- Schneller Wirkeintritt<sup>2</sup>
- Top Rohertrag
- Große Bekanntheit bei Kunden



1) Größter Marktumsatz in deutschen Apotheken (IMS, März 2014)

-Heel

2) Dimpfel W. Psychophysiological effects of Neurexan® on stress-induced electroencephalograms. A double blind, randomized, placebo-controlled study in human volunteers. Meeting of the Intl. Cell Stress Society 2007, 3B\_01\_P (Abst)

Neurexan® Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01. Zus.: 1 Tabl. enth.: Arzneil. wirks. Bestand.: *Passiflora incarnata* Dil. D2, *Avena sativa* Dil. D2, *Coffea arabica* Dil. D12, *Zincum isovalerianicum* Dil. D4 jeweils 0,6 mg. Sonst. Bestand.: Magnesiumstearat, Lactose-Monohydrat. Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände. Vorsicht b. anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschw. Gegenanz.: Keine bekannt. Nebenwirk.: Keine bekannt. Bei der Einnahme eines homöopath. Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). Warnhinweis: Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten.  
Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, [www.neurexan.de](http://www.neurexan.de)