

Kürbis *Cucurbita pepo* L. convar. *citrullinina* GREB. var. *styriaca* GREB *Cucurbitae semen* (M)



wildkrauterwerkstatt.de/kuerbis-cucurbita-pepo-l-convar-citrullinina-greb-var-styriaca-greb-cucurbitae-semen-m/

Vor rund 400 Jahren machte sich ein „Prachtgewächs“ auf Wanderschaft und eroberte vom tropischen Mittelamerika aus den europäischen Kontinent – der Kürbis. Längst wird er bei uns angebaut. Das ist „kinderleicht“ für die, die einen größeren Garten besitzen, denn er braucht viel Platz. Die leuchtend gelben Blüten kann man essen, und im Herbst seine goldenen Früchte ebenso; beim Zubereiten von Kürbisfleisch werden die Samen frei. Die „medizinischen“, schalenlosen Kürbissamen, die man ganz einfach kauen kann, gelten als nahrhafte, wohlschmeckende Therapie.



Kürbis

Inhaltsstoffe: Phytosterine, darunter Sitosterin, f3-Phytosterin sowie Tocopherole (die Bindegewebe und Muskulatur kräftigen), Mineralstoffe (u.a. Magnesiumsalze, die neuromuskuläre Funktionen verbessern), Spurenelemente (u.a. antiphlogistisches, antioxidatives Selen), Carotinoide (antioxidativ), fettes Öl und Aminosäuren.

Wirkungen: Phytosterine beeinflussen den Prostaglandin- und Prolaktinstoffwechsel und wirken entzündungshemmend. Sie sind dem Testosteron chemisch nah verwandt und weisen einen hormonbremsenden Einfluss auf die Prostata auf. Kürbissamen wirken zudem aquaretisch, hemmen den entzündlichen Blutandrang im Prostatagewebe, wirken keimhemmend, antioxidativ, blasenkräftigend und wurmabtreibend.

Indikationen: Vor allem die nächtlichen Beschwerden beim Wasserlassen, Kardinalsymptom der BPH werden rasch und deutlich gebessert. Prostatahyperplasie Stadium I und II, Reizblase, Prostatapathie und Bettnässen.

Anwendungen: Als gekaute Samen in der Ernährung. Zur therapeutischen Anwendung sollen Spezialzüchtungen zum Einsatz kommen, bei denen ausreichende Wirkstoffkonzentrationen gewährleistet sind, z.B. „Granufink“ Kürbiskerne.

Tagesdosis: 10 g täglich zur Therapie, 3-5 g zur Vorbeugung. Kürbissamen sind bestens verträglich und eignen sich gut zur Langzeitanwendung.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Granufink Kürbiskerne, Urogenin *Cucurbitae oleum* Kps., Prosta Fink N Kps. (mit Sägepalme)

Kommission E: *Miktionsbeschwerden bei benigner Prostatahyperplasie Stadium I-II, Reizblase.*

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt