

Wie die Kartoffeln und der Chili, hat auch der Gartenkürbis nach Kolumbus' Entdeckung Amerikas die Welt erobert – nicht nur als leckerer Schlankmacher und wertvoller Speiseöllieferant, sondern auch als Medizinalpflanze.

Jürg Lendenmann

Der Kürbis

Gesundes Gemüse, vielseitige Arznei



Mittel- und Südamerika ist die Heimat von *Curcubita pepo*, dem Garten-, Öl- oder Arzneikürbis. Die Tropenpflanze gehört zur grossen Familie der Kürbisgewächse – einjährige Kriech- und Kletterpflanzen – zu denen auch Zucchini, Melone, Gurke und die Luffapflanze gehören. Mit seiner jahrtausendealten

Geschichte gehört der Kürbis zu den ältesten Kulturpflanzen. Nach der Entdeckung Amerikas wurde er von den Spaniern nach Europa gebracht, wo er bereits um 1550 in Kräuterbüchern erwähnt wird. Heute werden verschiedene Kürbisarten weltweit kultiviert. Manche Sorten bilden extrem grosse

Früchte aus; den Weltrekord, aufgestellt am 30. 9. 2012, hält ein 911 kg schwerer Kürbis aus den USA.

Vermutlich aufgrund seiner Grösse und der vielen Samen (bis zu 1000) gilt Kürbis als Symbol für Potenz, Überfluss und Wohlstand. Doch weil er hohl ist, kann er auch für Dummheit und Hohlköpfigkeit stehen. Die Halloween-Kürbisse, mit denen böse Geister vertrieben werden sollen, gehen ursprünglich auf uralte irisch-keltische Riten zurück, für die einst Rüben verwendet wurden.

Gemüse-, Öl- und Heilmittellieferant

Kürbisse werden als köstlich schmeckendes Gemüse geschätzt und im Winter gerne als wärmende Suppe gegessen. Die Früchte sind gut lagerbar: Winterkürbisse halten bei sieben bis zehn Grad und 90% Luftfeuchte bis zu sechs Monaten. Der Kürbis ist ein gesunder Schlankmacher: Sein Fruchtfleisch ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen (siehe S. 5), dabei arm an Kalorien (ca. 25 kcal/100 g).

In grossem Stile angebaut wird der Gartenkürbis in osteuropäischen Ländern (v.a. Ungarn), Österreich und Mexiko. Seine Frucht ist eine «Panzerbeere»; ihre Samen, auch Kürbiskerne genannt, sind reich an Fettsäuren. Eine Mutation des Gartenkürbisses, der Ölkürbis (*C. pepo* var. *styriaca*), wächst seit rund 100 Jahren in der Steiermark. Seine Samen sind fast schalenfrei und enthalten beson-

ders viel Öl (50%); sie eignen sich nicht nur zum Knabbern, sondern auch gut zum Pressen des Kernöls.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Kürbissamen enthalten 30–50% fettes Öl, das sich zusammensetzt aus der essenziellen, zweifach ungesättigten Linolsäure (50–64%), der einfach ungesättigten Ölsäure (35%), Palmitinsäure (ca. 10%) und Stearinsäure (ca. 5%). Zu den weiteren Inhaltsstoffen gehören Proteine (25–40%), Kohlenhydrate (6–10%), Rohfasern (Ballaststoffe, 4–6%), Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium und Spurenelemente wie Zink, Mangan, Kupfer und Selen (0,03%). Dazu kommen Phytosterole – das sind dem Cholesterin ähnliche Substanzen mit hormonähnlichen Eigenschaften –, Phytoöstrogene sowie die Vitamine C und E, zudem Carotinoide, die hauptsächlich für die braunrote Farbe des Kürbiskernöls verantwortlich sind. Vorsicht: Kürbisgewächse enthalten Bitterstoffe (Cucurbitacine), die sehr giftig sind. Schmeckt eine Frucht (Kürbis, Gurke...) extrem bitter, sollte sie nicht verzehrt werden.

Der Kürbis in der Naturheilkunde

Aufgrund seiner vielseitigen Anwendung sowohl in der Naturheilkunde und bei alternativen Methoden als auch in der modernen Medizin wurde der Gartenkürbis 2005 vom interdisziplinären Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzen am Institut für Geschichte der Medi-

zin der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres gekürt.

Schon die amerikanischen Ureinwohner nutzten Kürbissamen gegen Fieber und Vergiftungen sowie als Wurmmittel und zur Behandlung von Harnwegserkrankungen. Auch heute noch werden in verschiedenen afrikanischen Ländern Kürbissamen gegen Band- und Spulwürmer eingesetzt; die Wirkung wird auf den Bitterstoff Cucurbitin zurückgeführt. Weitere Anwendungen in der Volksmedizin sind: Bettnässen und Tagnässen bei Kindern, als harntreibendes Mittel und zur äusserlichen Wundbehandlung.

Bei Reizblase und Prostatabeschwerden

Medizinisch werden nur bestimmte Kürbissorten wie der Garten- bzw. Arzneikürbis und der Steirische Ölkürbis verwendet. Kürbissamen zählen zu den bekanntesten pflanzlichen Arzneimitteln, die in der Therapie von Prostataerkrankungen eingesetzt werden. Nach Einschätzung der Kommission E von 1985 des deutschen Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte sowie des Europäischen Dachverbandes der nationalen Gesellschaften für Phytotherapie (ESCOP) eignen sich Kürbissamen zur Anwendung bei Reizblase sowie bei Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Vergrösserung der Prostata in den Anfangsstadien I und II der Krankheit. Den Kürbiskernen bzw. deren Extrakten werden entzündungshemmende und antiandrogene (die männlichen Se-

xualhormone hemmende) Eigenschaften zugeschrieben. Die positive Wirkung auf Blase und Prostata wird vor allem auf die Phytosterole zurückgeführt.

In der Steiermark (Österreich) ist das Kürbiskernöl mit seinem nussigen Geschmack traditioneller Bestandteil der Küche, v. a. von Salatsaucen. Interessanterweise finden sich unter den Bewohnern der Steiermark seltener Menschen mit Blasenstörungen.

Anwendung/Dosierung

Es werden entsprechend der Standardzulassung täglich 10 bis 15 g (ein bis zwei gehäufte Esslöffel) Samen, gemahlen oder zerkaut, zu sich genommen bzw. zwei Esslöffel Kürbiskernöl oder die entsprechende Menge in pharmazeutischen Zubereitungen. Die Kürbissamen müssen regelmässig und über mehrere Monate eingenommen werden, damit ein Heilerfolg spürbar wird.

Links

- Kürbisgewächse von A bis Z – Nutzen und Verwendung: www.agrar.uni-kassel.de/ink/images/biodivers/Kuerbisse.pdf
- Vielseitige Riesenfrüchte: www.pta-aktuell.de/media/pdf/PTA_07_006_010.pdf
- www.kneippianum.de/blog/die-pfanze-des-monats-oktober-der-kurbis
- www.klostermedizin.de