

# Heilpflanzen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



## dem Ölkürbis (*Cucurbita pepo*)

wurde zu Recht der diesjährige Heilpflanzenpreis – ausgelobt vom Studienkreis der Forschungsgruppe Klostermedizin des Instituts für Geschichte und Medizin der Universität Würzburg – gewidmet. Ab dem Spätsommer in den Herbst hinein, können wir einen kleinen Teil seiner übergroßen Artenvielfalt auf Märkten, in Gärten und auf Feldern bestaunen. Die bizarr anmutenden Formen und Farbvariationen der Kürbisfrüchte erscheinen uns mehr als dekorativ. Ihr Fruchtfleisch samt Kerne ist heilwirksam und schmeckt köstlich.

Die Volksmedizin empfahl schon immer das Fruchtfleisch des Kürbisses roh und zubereitet als Kompott oder Marmelade allen Menschen mit empfindlichen Nieren. Auch Schwangere würden durch Kürbiskompott die lästige Übelkeit los.

## Historie

Nach der Entdeckung Amerikas durch Kolumbus, brachten die Spanier 1532 die wertvolle Frucht nach Europa. Mexiko und Texas sind die Ursprungsländer des Ölkürbis. Die Stamm-pflanze ist *Cucurbita texana*. Schon nach wenigen Jahrzehnten verbreitete sich die Kultur der Kürbisse in Süd- und Mitteleuropa.

In den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts von Leonhart Fuchs und Otto Brunsfeld sind mit Holzschnitten genaue Darstellungen des *C. pepo* und Beschreibungen der Kürbis-pflanze aufgeführt.

Kürbisse zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Mit mehr als 90 Gattungen und 900 unterschiedlichen Sorten nutzen sie als gesunde, Kraft spendende Nahrung wie die Kultivare Ölkürbis, Zucchini, Hokkaido, dazu zählt auch die Melone. Im Gegensatz zu den weichschaligen Kürbisarten, dienen die holzigen, hartschaligen Arten auch als wertvolles Material für Musikinstrumente und Küchengefäße, wie beispielsweise der indische Flaschenkürbis. Ein weiteres Kürbisgewächs ist die *Loofah*-Pflanze (Luffaschwamm). Mit dem

Stützgewebe seiner gurkenartigen Frucht, lässt sich die Körperhaut schonend abrubbeln und massieren, zur Verbesserung der Durchblutung.

Der Ölkürbis als Heilpflanze, vor allem die öl- und eiweißreichen Samenkerne, sind in der Medizin allseits anerkannt.

Es ist etwa 100 Jahre her, als Forschern auffiel, dass Männer, die eine besondere Art Kürbis und die Kerne aßen, kaum oder keine Symptome von **Prostataleiden** aufwiesen. Dies war vor allem in Slowenien, Ungarn und in der Steiermark beobachtet worden. Ihre weiteren Nachforschungen ergaben, dass in diesen Kürbissen, speziell in den Kernen, besondere Wirkstoffe enthalten sind, die den übermäßigen Wuchs der Prostata hemmten und sogar seine Entwicklung verhinderten.

Sie züchteten daraufhin den Ölkürbis in Hinsicht auf eine Steigerung der in den Kernen enthaltenen Wirk- und Inhaltsstoffe immer weiter. Heute bearbeiten 15.000 Kürbisbauern 8.000 Hektar Land allein in der Steiermark, um der steigenden Nachfrage an Kürbiskernen und Kürbiskernöl nachzukommen.

## Botanik

Die Kürbis-pflanze liebt einen fruchtbaren, lockeren Boden, vor allem aber viel Wärme, eine sonnige Lage und hohe Luftfeuchtigkeit. Nach der Frostperiode im Frühjahr beginnt die Aussaat der Kerne. Samen zur Aufzucht gibt es im Samenhandel *C. gigantea*, *C. maxima* und *C. pepo* (Grüner Zentner). Von den Keimlingen werden die kräftigsten kultiviert, die anderen entfernt. Wenn die Pflanze große Früchte tragen soll, kann ihr Wachstum gesteuert werden.

Die einjährige Kriech- und Kletterpflanze treibt ihre fünfkantige Hauptranke bis zehn Meter Länge. Möchten wir große Früchte erzielen, wird bereits nach der vierten Nebenranke, dem vierten Seitentrieb die Pflanze abgeschnitten und wartet den Fruchtansatz ab. Aus großen leuchtendgelben Blüten entwickeln sich die je nach Sorte bis 200 Pfund schweren Früchte. Mehr als acht Früchte an einer Pflanze reifen zu lassen, vermindert die Qualität der einzelnen Frucht.

Die Blätter sind rauhaarig, breitlappig und spitz. Die Früchte des *C. pepo* enthalten Fasern und sehen außen netzig, rahmfarben, matt glänzend, auch grünweiß marmoriert aus. Die Samen sind grün und flach, sieben bis 15 Zentimeter lang mit weißer, holziger Schale.

Die Samen der Kürbisse werden in der Sonne getrocknet und geschält verzehrt. Zur Herstellung des Öls, werden die Kerne grob gemahlen und kalt gepresst oder vor der Pressung bis 60° Celsius geröstet, dadurch erhält das Öl einen wohlriechenden nussig, würzigen Geschmack und ist länger haltbar.

Das zähflüssige Öl hat eine dunkelgrün- bis braun-rötlich schimmernde Farbe durch die darin enthaltenen natürlichen Pflanzenfarbstoffe (Carotinoide, Chlorophyll).

## Inhaltsstoffe der Kürbiskerne

50 % fettes Öl (ungesättigte Fettsäureverbindungen, Linol- und Ölsäure), 35 % Eiweiß, ätherisches Öl, Pektine, Steroide, Vitamine (hoher Vitamin E-Gehalt), hormonähnliche Stoffe, Spurenelemente

## Heilwirkungen

Kürbiskerne und das Öl bei Beschwerden und zur Vorbeugung, werden kurmäßig eingenommen, also über mehrere Monate hinweg, bis ein spürbarer Heilerfolg eintritt.

Kürbiskernöl wird außerdem bei Bandwurm und Eingeweidewürmern eingesetzt, da die enthaltene Aminosäure Cucurbitin, die Würmer lähmt und ausgeschieden werden können.

Kürbiskerne sind heilsam bei verschiedenen Blasenleiden, Reizblase, Nierenschwäche, gutartigen Prostataleiden älterer Männer, Bettnässen bei Kindern. Urologen bestätigten immer wieder, dass Kürbiskerne wirksam sind, weil sie in den Mechanismus der Harnentleerung eingreifen.

Eine Verbesserung des Fettstoffwechsels im Körper durch den regelmäßigen Verzehr von Kürbisprodukten ist wissenschaftlich belegt.

## Empfohlene Menge der Einnahme

1 bis 3 Esslöffel Kürbiskerne oder 2 Esslöffel Kürbiskernöl pro Tag. Pharmazeutische Kürbiskernpräparate werden nach den Vorschriften eingenommen.

## Küchentipp

Bei der Zubereitung von Salaten mit Kürbiskernöl wird das Öl zuerst mit den Blättern vermischt, danach Essig, Salz und Pfeffer zugegeben. Es harmonisieren Knoblauch, Schnittlauch, Zwiebel und Liebstöckel ausgezeichnet dazu als Würze.

# Heilpflanzen

Lange Tradition in der Küche haben die Kürbiskerne in Mexiko. Sie werden zu Mehl vermahlen und zum Eindicken flüssiger Speisen verwendet. Auch werden die Kerne in trockner Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze geröstet und als würzende Zutat zur Verfeinerung der Speisen genommen.

Die beste Art eine längere Kur mit Kürbiskernen und dem Öl durchzuhalten ist, wenn wir das Angenehme mit dem

Nützlichen verbinden und in unserem täglichen Speiseplan den delikaten Kürbisprodukten einen festen Platz einräumen. Mit gerösteten Kürbiskernen auf Salat, Gemüsegericht, Suppe, Müsli und vielem mehr gestreut und phantasievolem Einsatz bei der Speisenzubereitung, kreieren wir eine Gourmet-Küche, die uns als Nebeneffekt gute Gesundheit schenkt.



Ihre  
*Sonja-Maria  
Czérkus-Yavuz*  
Fulda/Tann

Abbildungen: Institut  
für Geschichte der  
Medizin, Uni Würz-  
burg, Foto: *Dieter W.  
Weinstock*