

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DES KÜRBISSES

Bis vor kurzem waren bei uns vor allem die Zierkürbisse bekannt. Speisekürbisse sind in der Küche vielseitig verwendbar, das haben bereits viele bei uns entdeckt. Wussten Sie aber, dass gewisse Kürbisse über Heilwirkung verfügen?

<i>Steckbrief</i>	<p>Botanischer Name: Cucurbita pepo L. Volksnamen: Gartenkürbis, Ölkürbis, Chürbse, Chürpe, Kerwes. Vorkommen: Ursprünglich Mexiko und Texas (USA), heute weltweit als Gemüsepflanze angebaut. Blütezeit: Juni bis August. Erntezeit: Oktober. Verwendeter Teil: Cucurbitae peponis semen, der reife, getrocknete Kürbissamen (= Kürbiskerne). Inhaltsstoffe: Fettiges Öl, Fettsäuren, Phytosterole, Cucurbitacine, Spurenelemente (besonders Selen).</p> <p>Hinweis Bei der kurmässigen Einnahme von Kürbiskernen und Kürbispräparaten lassen sich die Beschwerden bei einer Prostatavergrösserung verringern, die Vergrösserung aber nicht beheben. Kontrollbesuche beim Arzt sind auf jeden Fall unerlässlich.</p>
-------------------	--

Wirkung und Anwendungsbereiche

<i>Hauptanwendungsbereich</i>	<p>Innerlich Bei Schwäche des Blasenschliessmuskels, bei Reizblase, bei Harnflussstörungen, bei Bettnässen. Bessert die Beschwerden bei gutartigen Prostatavergrösserungen.</p>
-------------------------------	--

<i>Nebenanwendungsbereich</i>	<p>Innerlich Als Wurmmittel bei Spul-, Maden- und Bandwurmbefall.</p>
-------------------------------	--

Anwendung

<i>innerlich</i>	<p>Kürbiskerne Zur Einnahme eignen sich geschälte Kürbiskerne der oben genannten Sorte oder die in Reformhäusern, Drogerien und Apotheken erhältlichen weichschaligen Zuchten.</p> <p>Anwendung: Täglich nach dem Essen 2 Esslöffel einnehmen. Kürbiskerne eignen sich sehr gut als Zugabe in Müesli. Die Menge kann individuell angepasst werden. Die Kerne schmecken auch in Vollkornteigen ausgezeichnet. Der Kürbiskern-Anteil sollte nicht mehr als 10% der Mehlmenge betragen. Gehackt sind Kürbiskerne, beispielsweise über einen Salat gestreut, eine Bereicherung. Der nussige Geschmack der Kürbiskerne kann durch kurzes Rösten (ohne Fett) in der Pfanne noch verstärkt werden.</p>
------------------	---

<i>innerlich</i>	<p>Wurmmittel 200 g geschälte Kürbiskerne 1 Esslöffel Rizinusöl</p>
------------------	--

GESUNDHEITSRATGEBER

Grossmutter's Hausmittelchen

Kerne im Mörser zerstampen oder fein hacken.

Anwendung: Kürbiskerne am Morgen nüchtern einnehmen (evtl. etwas Wasser trinken).
Nach 3 Stunden den Darm mit dem Rizinusöl entleeren. (Für Kinder gilt die halbe Dosierung.)

innerlich **Kürbiskernöl**

Im Handel ist kaltgepresstes und aus gerösteten Kernen gepresstes Öl erhältlich. Beide eignen sich für Salatsaucen, pur oder auch mit geschmacksneutralem anderem Öl gemischt. Kürbiskernöl lässt sich auch über Rohkost, kaltes bis lauwarmes Gemüse, über grilliertes Fleisch oder grillierten Fisch träufeln oder in kleinen Mengen Müesli beifügen. Kürbiskernöl enthält: Linolsäure, Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, C, D, viel Vitamin E, zudem Mineralstoffe wie Phosphor, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen, Zink. Kürbiskernöl ist leicht verdaulich.

Rezept **Salatsauce mit Kürbiskernöl**

2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Wasser
3 Esslöffel Kürbiskernöl
1/2 Teelöffel flüssiger Honig
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2 Esslöffel Kürbiskerne, geröstet, für die Garnitur

Sauce: Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

Passt zu: Blattsalaten, Knollengemüse, Käse oder Teigwaren.

Hinweis: Kürbiskernöl ist in Reformhäusern, Drogerien mit Reformabteilung und Warenhäusern mit Lebensmittelabteilung erhältlich.

Werner Scheidegger, dipl. Drogist, ausgebildet in Phytotherapie und Homöopathie.