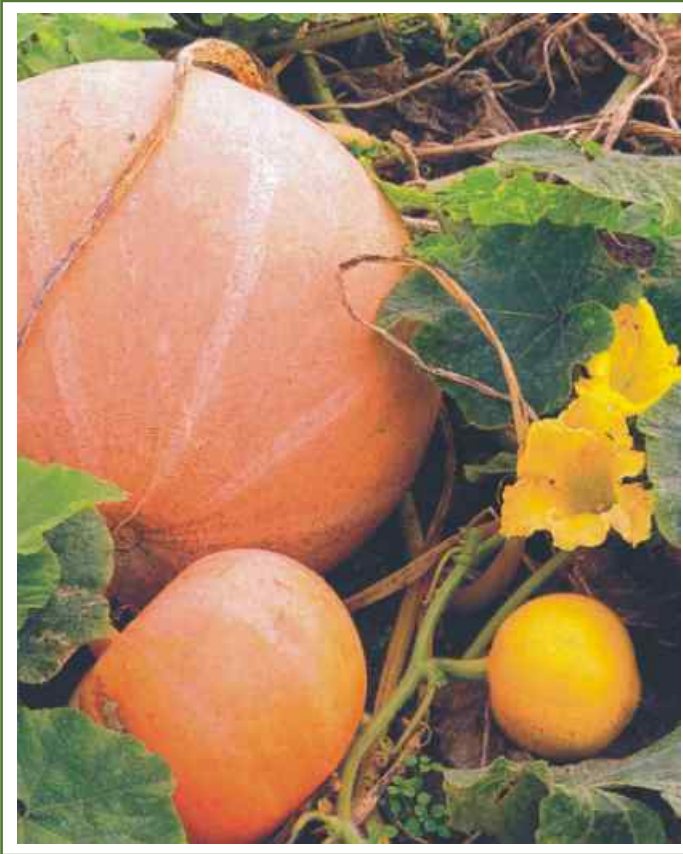


Kürbis

Von Dr. Detlef Eichberg



Auch wenn wir von dem meinem Empfinden nach unnötigen Rummel des „Halloween“ - wofiehr hammer eischendlich Fastnohchd ? - im November erlöst sind, so möchte ich dennoch den bei Halloween oft als Logo missbrauchten Kürbis auf dieser Seite thematisieren. Cucurbita pepa wurde bereits vor 12 000 Jahren im steinzeitlichen Mexiko kultiviert. Der Kürbis stellt wohl die größte Beere der Welt dar, denn aus botanischer Sicht erfüllen die Früchte alle Eigenschaften, die auch einer Johannisbeere eigen sind: eine verhärtete Oberhaut und zahlreiche, in Fruchtfleisch eingebettete Samen.

Außer als nährstoffreiches Nahrungsmittel, dass in vielerlei Rezeptur, ob als Suppe, als Kürbistorte, in exotischsüßsauren Gemüse-mischungen oder wie Schnitzel gebacken, eine vitamin- und eiweissreiche Vollwertmahlzeit darstellt, bietet sich der Kürbis auch als Heilmittel im Uro-Genital-Bereich an: Kürbiskerne sind aufgrund des Gehalts an vielfach ungesättigten Fettsäuren ein Stärkungsmittel für die Blase, z.B. bei häufigem Harndrang, Entleerungsschwierigkeiten und Restharnverhaltung. Auch bei Prostataleiden sind Extrakte aus Kürbiskernen einen Versuch wert. Die Inhaltsstoffe Citrullin und Glutaminsäure wirken hemmend auf gutartige Vergrößerungen der Vorsteherdrüse.

Kürbis ist also nicht nur ein gesundes Trend-Gemüse, sondern in Form der Samen auch ein uraltes, aber dennoch modernes Naturheilmittel.