



KNEIPP-GESUNDHEITSVISITE OKTOBER 2014



Die Natur hilft – Kürbis

Der Kürbis hat in der Naturheilkunde eine lange Tradition. So bezeichnete ihn Hildegard von Bingen als sehr „wertvolles Gewächs“. Kürbisse (*Cucuribta*) sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Kürbisgewächse und ursprünglich in Amerika beheimatet. Heutzutage werden vorwiegend fünf Unterarten überall auf der Welt angebaut. Vor allem in Süd- und Mittelamerika wurde der Kürbis bereits vor über 12.000 Jahren von einigen Indianerkulturen als Nahrungs-, aber auch als Heilmittel bei Brandwunden und Verletzungen, verwendet.

Unser Tipp: Kürbis

Das Fruchtfleisch und die Kerne des Kürbis sind sehr gesund. Mit durchschnittlich rund 25 Kalorien auf 100g Fruchtfleisch ist der Kürbis ein sehr leichtes und gesundes Nahrungsmittel. Wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamin A und E, Magnesium, Kalzium, Kalium und Beta-Karotin sind in der Frucht der einjährigen Pflanze enthalten. Besonders gesundheitsförderlich sind die Kerne und das daraus gewonnene Kürbiskernöl – mittlerweile ein beliebter und erfolgreicher Exportschlager aus der Steiermark. Das Öl beinhaltet wichtige, ungesättigte Fettsäuren, wie etwa Linolsäure. Viele wichtige Vitamine, aber auch Mineralstoffe wie u.a. Eisen, Mangan, Phosphor, Zink und Selen sind Inhaltsstoffe des Öls. Für Männer besonders interessant: Die Phytosterole im Kürbiskernöl. Diese wertvollen chemischen Verbindungen bilden eine Art Gegenpol zu einem körpereigenen Hormon, das zur Vergrößerung der Prostata führen kann. Zudem stärken andere Wirkstoffe des Kürbiskernöls, mutmaßlich die Linolsäure und Vitamin E, die Blasenmuskulatur.

Sebastian Kneipp:

„Zu einer armen, einfachen Hausmutter muss man in die Schule gehen, wenn man nahrhaft kochen lernen will.“

Rezeptidee: Kürbis-Curry-Suppe

Einen kleinen Kürbis waschen und, genau wie eine kleine Zwiebel, in Würfel schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Würfel hinzugeben und alles kurz andünsten – gerne anschließend mit weißem Wein ablöschen. Das Ganze mit ca. 500ml Gemüsebrühe übergießen. Sobald die Kürbiswürfel weich gekocht sind, einen Schuss Sahne oder Crème fraîche und etwa 2 TL Curry hinzugeben; anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Übrigens:

Auch wenn sie optisch wenig verbindet: Die Zucchini zählt zu den Kürbissen; auch wenn sie deutlich weniger Beta-Karotin und folglich kaum orangene Färbung aufweist.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de