

Er ist ein Gewächs mit langer naturheilkundlicher Tradition – der Kürbis. Ursprünglich in Amerika beheimatet, werden heutzutage 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.

*„Fette wie Öle enthalten Nährstoffe und sind notwendig zum Stoffwechsel.“  
Sebastian Kneipp*

Das Fruchtfleisch und die Kerne des Kürbisses 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 in den Kürbiskernen. Diese wertvollen chemischen Verbindungen bilden eine Art Gegenpol zu einem körpereigenen Hormon, das zur Vergrößerung der Prostata führen kann. Zudem hemmen andere Wirkstoffe der Kürbiskerne, wie die Linolsäure und Vitamin E, die Entzündungsneigung auch im Bereich von Prostata und Blase.

Doch aufgepasst – Kürbiskernöl ist nicht gleich Kürbiskernöl. Das Herstellungsverfahren ist für die Qualität und den besonderen Geschmack von Kürbiskernöl verantwortlich. Zu allererst werden die Kerne getrocknet und im Anschluss mit Salz und Wasser vermengt. Bei diesem Verfahren sondern sich Eiweiß und Fett in einem chemischen Prozess voneinander ab. Ist das Wasser verdampft wird mit dem Auspressen weiter gemacht. Es entsteht ein Öl mit tiefgrüner Färbung – um das Öl optimal vor Sonnenlicht zu schützen, wird es in einer dunklen Flasche abgefüllt und sollte im Idealfall im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Eine Mutation vor ca. 100 Jahren hat zu einer Veränderung der Kürbisse geführt: Die ansonsten harte Schale der Kerne – ist weich und hat eine verhältnismäßig dünne Haut, die das weiche Innere des Kerns umschließt. Eine solche ganz bestimmte Sorte (*curubita pepo*; eine gelb-weiß geringelte Sorte) wird auch für pharmazeutisch verwendete Kürbiskerne verwendet. Allerdings wird auch die Gewinnung von Speise-Öl dadurch erleichtert und die gewonnene Menge höher. Gut zu wissen ist außerdem, dass Kürbiskernöl maximal auf 100 Grad erhitzt werden sollte – sonst gehen viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Zum Braten ist es somit nicht geeignet, im Idealfall wird es zum Verfeinern von Salat, Suppen oder schonend zubereiteten Gerichten verwendet. Auch im Bereich der Süß- und Nachspeisen kann es tolle Akzente setzen.



*„Wer bemüht ist,  
sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen  
gern behilflich dazu.“  
Sebastian Kneipp*

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)



*Ernährung*

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin