

# Des Kürbis‘ Kern: Erstaunlich viel drin

Reich an Provitamin A, Vitamin B, C und E, Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Eisen, Selen und Zink sowie Linolsäure und vielen gesunden Fetten – all das steckt in nur einem einzelnen Kernchen. Die Bedeutung der Kerne für Ihre Gesundheit und als Lebensmittel hat MEINE VITALITÄT für Sie zusammengefasst.

11.09.2015 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

## **Nur zwei Esslöffel am Tag**

Oft essen wir den Wunderkern ganz achtlos mit – in Brot, Brötchen, im Müsli oder in Salattoppings. Dabei hat der Kürbiskern schon bei kleinen Mengen einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Etwa 10 Gramm täglich dürfen auf dem Speiseplan nicht fehlen. Die ganze Tüte sollte es jedoch nicht sein, denn 100 Gramm enthalten satte 560 Kilokalorien.

In südlichen Ländern sind Kürbiskerne auch als salzige Zwischenmahlzeit sehr beliebt – und das zahlt sich aus: beispielsweise sind Männer, die gewohnheitsmäßig Kürbiskerne essen, statistisch seltener betroffen von Prostatabeschwerden.

## **Kürbis ist nicht gleich Kürbis**

Je nach Sorte sind die reifen, getrockneten Kerne weißlich, grünlich oder erdfarben. Ihre Außenseite ist meistens von einem dünnen, farblosen Häutchen überzogen. Die medizinische Wirkung ist stark sortenabhängig. Die Kerne aus dem normalen Gartenkürbis erzielen meist nicht die gewünschte Wirkung. Vor allem die Samen des Arzneikürbisses werden traditionell in pflanzlichen Arzneimitteln eingesetzt.

## **Kürbiskerne – Natur statt Chemiekeule**

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/598>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Schon seit seiner Entdeckung ist der Kürbis als Arznei geschätzt. Ergebnisse aus Tierstudien lassen Wissenschaftler vermuten, dass Kürbiskerne oder Kürbiskernöl unerwünschtes Prostatawachstum verlangsamen oder sogar verhindern. Aber auch gegen die Symptome einer Reizblase und zur allgemeinen Stärkung der Blase können Kürbiskerne eingesetzt werden. Besonders im Winter beugen sie Blasenentzündungen vor. Zurückzuführen ist dies vermutlich auf den Wirkstoff der Lignane in den Kernen – ein pflanzliches Hormon. Auch die enthaltene Linolsäure soll sich direkt auf den Blasenmuskel auswirken und ihn stärken.

### **Noch etwas Öl? – Ja, bitte!**

Kürbiskerne besitzen nicht nur einen hohen Ballaststoffgehalt, sondern auch wertvolle pflanzliche Fette. Das kalt gepresste Öl aus den Samen enthält bis zu 50 Prozent ungesättigte Fettsäuren. Weil es zu den wertvollsten pflanzlichen Ölen zählt, reiht es sich ein in die Gruppe der „gesunden guten Fette“. Es erleichtert darüber hinaus die Aufnahme von Nährstoffen aus dem Gemüse und ist leicht verdaulich. Das macht die Kürbiskerne und das Kürbiskernöl perfekt zum Verfeinern und Aufwerten kalorienreduzierter Gerichte.

### **Kürbiskernöl – raffinierter Geschmack**

Wie die Kerne, ist auch das Öl reich an Vitamin E. Mit seinem intensiven, nussigen Eigengeschmack eignet es sich perfekt zum Verfeinern von Gerichten. Es gilt als Delikatesse und ist bis zu einem Jahr haltbar, wenn es kühl und lichtgeschützt aufbewahrt wird. Zum Braten oder Kochen ist es jedoch nicht geeignet, denn bei hohen Temperaturen werden die wertvollen Inhaltsstoffe zerstört. Außerdem kann sich eine unangenehme Geschmacksnote ausbilden. Gut eignet es sich deshalb für die kalte Küche, z.B. zum Verfeinern eines Salates oder als Geschmacksnuance in der Kürbissuppe. Ein paar Tropfen genügen schon.

### **Kürbiskerne für schöne Haut**

Auch in der Kosmetik wird die Wirkung der Kürbiskerne immer beliebter. Meist wird das Kürbiskernöl als Trägeröl verwendet, weil es viele Wirkstoffe wie Vitamin A und E enthält. Diese sind sehr wertvoll, vor allem für trockene Haut, und werden den meisten Crèmes künstlich zugeführt. Nicht zuletzt wirken Selen und Vitamin E als Schutz der Zellen vor freien Radikalen. Folsäure, Kalium und Magnesium runden das Ganze ab.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/598>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

**Fazit: Sich schon zum Frühstück für ein Kürbiskernbrötchen zu entscheiden, lohnt sich. Vor allem jetzt, wenn die Tage im Herbst kühler werden, sind sie die perfekte Stärkung für Ihren Körper!**