

Kürbiskernöl – der Schatz aus der Steiermark hilft Blase, Prostata, Haut und Haaren

Auch bei Abwehrschwäche und Gelenkbeschwerden
hervorragende Wirkung

Ein kühler Spätherbsttag in der Steiermark. In der Luft liegt Schneeeruch. Tatsächlich hat es nachts auf der Gleinalm in 1600 Meter Höhe geschneit. Guntram Hamlitsch liegt in den letzten Zügen mit seiner Vorbereitung für eine Führung in der Ölmühle. Es haben sich Besucher aus der Region, aus Graz und aus Deutschland im österreichischen Ort Deutschlandsberg (Deutsch-Landsberg) angemeldet und sie sind neugierig, was sie über die Herstellung von Kürbisöl erfahren werden.

Der Besitzer der Ölmühle, Guntram Hamlitsch, führt die Besucher persönlich durch die Ölproduktion und erklärt und zeigt von der Anlieferung bis zum fertigen steirischen Kernöl jeden Arbeitsschritt, der erforderlich ist, um letztlich ein wertvolles Öl zu erhalten. Hamlitsch sagt dies nicht ohne Stolz, denn für sein Kürbiskernöl wurde er seit Bestehen der Prämierung, das war vor 20 Jahren – jährlich ausgezeichnet. Nicht nur, weil er hohe Ansprüche an sich selbst stellt, sondern auch an die Landwirte, die ihm die Kürbiskerne liefern.

Hamlitsch berichtet, dass er hin und wieder Kürbiskerne nicht annehmen konnte, weil sie merkwürdig gerochen

haben. Ein Landwirt hatte die Kürbiskerne verschlossen in Behältern bis zur Abholung in der Garage kurz zwischengelagert. Die Folge: Sie rochen nach Dieselöl.

Kürbiskerne nehmen unterschiedliche Gerüche auf, selbst wenn auf einem Acker in der Nähe Gülle ausgefahren wird, sind sie nicht mehr brauchbar.

Getrocknet, voll gereift, dunkelgrün und dickbauchig

Bei den Kürbissen, die für das wertvolle Öl verwendet werden, kommt der grüne oder grün-gelbe *Steirische Ölkürbis* in Frage. Mit botanischem Namen heißt er





Cucurbita pepo var. *styriaca*. Er kommt erst seit Ende des 19. Jahrhunderts vor und ist eine natürliche Mutante.

Ende April werden die Samen ausgesät und je nach Witterung erfolgt die Ernte zwischen Mitte September bis Mitte Oktober. Guntram Hamlitsch: „Der Steirische Ölkürbis wird heute vor allem in der Steiermark und einigen begünstigten Regionen Ost-Österreichs angebaut – aber auch in angrenzenden Regionen wie zum Beispiel in Slowenien, Ungarn und in weiteren osteuropäischen Ländern wird der schalenlose Kürbis bereits kultiviert. In den österreichischen Anbauregionen jedoch findet der Ölkürbis alle idealen Voraussetzungen, sodass sich das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. bis heute deutlich von anderen Kürbiskernölen abhebt.“

Das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. (g.g.A. steht für „geschützte geografische Angabe“), so Hamlitsch, sei ein reines, naturbelassenes Kernöl, denn es werde ohne chemische Zusätze und mechanische beziehungsweise chemische Nach-

bearbeitung (Filtration, Raffination) abgefüllt. Es enthalte von Natur aus wertvolle Inhaltsstoffe, deren tatsächlicher Gehalt aufgrund unterschiedlicher Wetter- und Bodenbedingungen natürlichen Schwankungen unterliege. Das Siegel „Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.“ bezeugt die Hochwertigkeit des Produktes. Produkte mit diesem Siegel müssen einige strenge Richtlinien einhalten, wie etwa die Produktion in der Region Steiermark sowie schonende Herstellungsverfahren.

Die Ölmühle Hamlitsch blickt auf eine über 100jährige Erfahrung zurück. Der Urgroßvater kam seinerzeit als Buchhalter in den Betrieb und hat schließlich die Ölmühle übernommen. Inzwischen wird das Unternehmen in dritter Generation geführt.

Kürbiskerne und Kürbiskernöl in der Naturheilkunde

In Kölbl's Kräuterfibel, einem Sammelalbum von überlieferten und bestätigten Rezepten der Kräuterheilkunde aus Jahrhunderten, ist zu erfahren, dass die Kürbiskerne früher als Wurmmittel sogar bei Bandwürmern eingesetzt wurden. Kinder sollten 200 bis 400 Gramm der geschälten und zerstoßenen Kerne verzehren und nach zwei Stunden zwei Löffel Rizinusöl einnehmen. In *Mercks Jahresbericht* aus dem Jahre 1938 ist zu lesen: „Es ist dies die einzige ungiftige Wurmkur, die Erfolge gezeigt hat.“

Auch wässrige Abkochungen von Kürbiskernen hat man vor fast hundert Jahren



schon als Mittel gegen Blasen- und Prostataprobleme empfohlen. Und in der Homöopathie soll eine Kürbiszubereitung sogar gegen die Seekrankheit helfen (welche Kürbisart das ist, geht aus der Quelle nicht hervor).

Kürbiskernöl und Prostata

Ein 84-jähriger Patient aus meiner Praxis, der rundum gesund ist, hatte im Gegensatz zu allen seinen Kameraden niemals Probleme mit der Prostata und berichtet alle acht Wochen, wenn er wieder in die Ordination kommt, stolz, dass er diesem Umstand dem Kürbiskernöl verdanke, von dem er jeden Tag ein bis zwei Esslöffel einnehme. Außer dem Kürbiskernöl nimmt er seit einigen Jahren nur das homöopathische Präparat Heepenplex Nr. 611 (nur über die Apotheke bei Hofmann & Sommer, Königsee, zu bestellen; bei Blasen- und Prostataproblemen).

Tatsächlich sind das Kürbiskernöl, getrocknete Kürbiskernextrakte (z. B. in Tablettenform wie *Prostamed* Dr. Klein) und die gerösteten oder ungerösteten Kerne ein interessantes pflanzliches Heilmittel bei verschiedenen Arten von Störungen. Dazu zählen Probleme mit dem Wasserlassen wie Reizblase oder Blasen Schwäche; aber auch Prostataprobleme wie die gutartige Prostata-Vergrößerung (BPH = Benigne Prostat hypertrophie) zählen dazu.

Östrogen in Nahrungspflanzen hilft

Die Ursachen für eine Vergrößerung der Prostata sind unterschiedlich und werden von Experten ebenso unterschiedlich beurteilt. Sophie Ruth Knaak zum Beispiel (u. a. Autorin des Buches „Erbarmen mit den Männern“, s. u.) schreibt, dass die

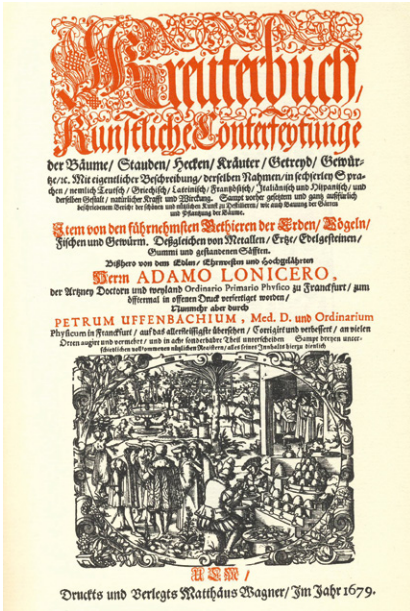
Prostata in ihrem Inneren ein winziges „Gebärmütterchen“ (Utriculus) enthält, was nicht Testosteron, sondern Estradiol (zählt zu den Östrogenen) benötigt. Da der Utriculus im Alter aber kein oder zu wenig Estradiol hat, vermehrt es sein Gewebe in dem Glauben, mehr Östrogen synthetisieren zu können.

Tausende von Männern haben mit der Kur von Sophie R. Knaak erreicht, dass sich ihre Prostata verkleinerte und die Beschwerden bald der Vergangenheit angehörten. Zu den Heilmitteln nach Knaak zählen keine Medikamente in dem Sinne, sondern Brennesselsamen, Ingwer, Knoblauch und Eigelb etc. – diese Lebensmittel enthalten naturgemäß verschiedene Hormone wie Estradiol und Testosteron (dies ist für die zweite Phase der Nahrungsmittel-Behandlung nach Knaak). Sind die Beschwerden hartnäckiger, lassen sich in der Praxis auch homöopathisch aufbereitete und bioidentische Hormoncremes verordnen, zum Beispiel Estradiol D4 oder Testosteron D4. Biophotonenpflaster (wir berichteten), die über Lichtenergie Heilprozesse auslösen, sind eine Möglichkeit, die ich bei hormonellen Problemen gerne mit Knaaks Konzept kombiniere (siehe: www.guenher-heepen.com oder WzG 4/2019).

Adamus Lonicerus: Gut für Blase, Nieren und gegen Gicht

Im Kräuterbuch von Adamus Lonicerus von 1679 steht zum Kürbis geschrieben:

„Etliche purgieren (Bedeutung: säubern, reinigen, läutern) sich mit Kürbsen / höhlen einen frischen Kürbis aus / trinken am Morgen nüchtern Wein daraus / der über Nacht darin gestanden. Die scheidet oder abschabet der Kürbis / seyn gut



auf hitzige Augen / und heisse Podagra gelegt. Der Kern zerstoßen / und aus Wasser getrunken / seyn gut auf den entzündeten Nieren / und zum Harn. Der Same mit Wein genützt, / ist gut dem verstopften Milz und Leber. Der Same soll gereinigt werden von äussern Schalen und Hülsen / in Gerstenwasser gesotten / Das Wasser abgesigen und getrunken / ist den Lebersüchtigen gut / und macht wol harnen.“

Die vorwiegend vertretene Theorie zur Entstehung einer vergrößerten Prostata ist diese: Die Vergrößerung der Prostata liegt an einem Überschuss des Geschlechtshormons Testosteron. Kritiker dieser Theorie allerdings fragen, warum das Testosteron im Alter Probleme bereitet, wo doch junge Männer weitaus höhere Werte aufweisen.

Kürbiskernöl wird schon länger zur Behandlung von Prostata-Beschwerden ein-

gesetzt. Grund dafür sind einige unabhängige Studien, bei denen die Probanden von einer deutlichen Verbesserung der Symptome berichteten. Vermutlich geht jener Effekt auf Substanzen wie dem Phytosterol (Steroid Delta-7-Sterol) und dem Beta-Sitosterol zurück. Beide Stoffe können die Bildung des Steroidhormons Dihydrotestosteron (DHT) hemmen oder blockieren.

Ein erhöhter DHT-Spiegel wiederum ist an einer übermäßigen Prostata-Vergrößerung beteiligt. Durch seine Inhaltsstoffe hilft Kürbiskernöl auf natürliche Weise gegen die Beschwerden und erzielt eine deutliche Verbesserung der Symptome durch die Hemmung von DHT.

Kürbiskernöl für Haut und Haar

Ebenfalls gibt es seit Jahrzehnten Erfahrungen mit grünen Kürbiskernen bei Haarausfall und Hauterkrankungen: Innerlich und äußerlich wird es bei spröder und rissiger Haut, aber auch bei brüchigen Nägeln eingesetzt. Äußerlich kann es beispielsweise mit einem Shampoo oder einer Spülung vermischt werden; man kann es dem Badewasser zugeben oder die zur Trockenheit neigende Haut nach dem Duschen damit einreiben (am besten auf die noch nasse Haut auftragen und emulgieren).

Auch bei Kopfhautschuppen und Haarwachstumsproblemen soll Kürbiskernöl nachweislich helfen. Ebenso beim vorwiegend bei Männern auftretendem genetisch bedingten Haarausfall. Dieser reagiert gut auf Kürbiskernöl – es soll nämlich den Prozess verlangsamen. Der Haarausfall beim Mann wird unter anderem dem Dihydrotestosteron (ein Abbauprodukt des Testosterons, siehe oben) zur Last gelegt (wie bei der Prostatavergrößerung).

Die Phytosterole im Kürbisöl hemmen die Bildung von Dihydrotestosteron, sofern das Öl regelmäßig verzehrt wird.

Weitere Beschwerden, die gut auf Kürbiskernöl ansprechen, sind: Abwehrschwäche, Gelenksbeschwerden, Störungen der Blutfette (hohes Cholesterin, hohe Triglyceridwerte) und dadurch Arteriosklerose und andere Herz-Kreislauf-Leiden.

Bei den Blutfetten wurde beobachtet, dass Kürbiskernöl das Verhältnis zwischen schlechtem LDL-Cholesterin und gutem HDL-Cholesterin reguliert. Eine Ernährung mit Kürbiskernöl kann die Gefäße „sauber“ erhalten und das Herz stärken – der Grund dafür sind im Kürbiskernöl enthaltene ungesättigte Fettsäuren. Obwohl es inzwischen dazu auch andere Meinungen gibt und die gesättigten Fettsäuren sogar besser sein sollen als ungesättigte.

Gesunde Wirkungen von Kürbiskernöl

Die gesundheitlichen Wirkungen von Kürbiskernöl sind in der Volksheilkunde seit Jahrhunderten bekannt und dokumentiert und vieles wurde in den vergangenen Jahren in Studien bestätigt.

Kürbiskernöl besitzt einen hohen Anteil an Antioxidantien – diese können belastende freie Radikale aufhalten, bevor sie gefährlich werden und Erkrankungen entstehen lassen. Das im Öl enthaltene Antioxidans Vitamin E sorgt für ein jugendliches Aussehen, und zwar durch den beschleunigten Aufbau von Kollagen. Die wichtigsten sekundären Pflanzenstoffe im Kürbis sind Phytosterol (s. a. oben, hemmt die Bildung von Dihydrotestosteron) und Beta-Sitosterol (senkt auch den Cholesterinspiegel).

Kürbiskernöl enthält den wichtigen Mineralstoff Magnesium. Magnesium ist nicht nur ein wichtiger Nervenstoff, der entspannt und beruhigt, sondern er fördert auch den Schlaf und über Nacht die Regeneration des Körpers. Das im Kürbiskernöl enthaltene Magnesium hilft dabei, den täglichen Bedarf zu decken. Doch Magnesium ist nicht der einzige Mineralstoff im Kürbiskernöl, die folgenden weiteren Spurenelemente und Mineralstoffe sind in der Pflanze und den Kernen sowie dem Öl enthalten: Kalium, Kalzium, Phosphor, Kupfer, Selen, Zink und Mangan.

Neben dem bereits erwähnten Vitamin E kommen noch diese Vitamine im Kürbiskernöl vor: Vitamin A, B₁, B₂, B₃ (Niacin), D, C und E. Niacin unterstützt zusammen mit Beta-Sitosterol die Senkung des Gesamtcholesterins. Interessant ist, dass Wissenschaftler an der TU Graz herausfanden, dass kein Speiseöl so viele Antioxidantien aufweist wie das Kürbiskernöl.

Günther H. Heepen

Pödeldorfer Str. 219, 96050 Bamberg

Verwendete und weiterführende Literatur:

Hamlitsch: „Kostbarkeit Öl“ (Rezeptideen) und <https://hamlitsch.at>

Wirtschaftspark 28, A-8530 Deutschlandsberg

Heepen, Günther H.: „Hormone natürlich regulieren“, GU Verlag München

Heepen, Günther H.: „TCM auf neuen Wegen: Wie die Fototherapie die chinesische Akupunkturlehre revolutioniert“, in WzG 4/2019

Klein, Dr. Gustav: „Phytotherapeutika – Homöopathica“, Therapiekarte

Knaak, Sophie Ruth: „Erbarmen mit den Männern – Natürliche Prostatareduktion“, Ennsthaler Verlag Steyr

Kölbl, Konrad: Kölbl's Kräuterfibel, Reprint Verlag Konrad Kölbl, 1976, Grünwald

Lonicerus, Adamus: „Kräuterbuch“, Reprint: Verlag Konrad Kölbl, Grünwald, 1962

Buchner, Elisabeth: „Der Mann und seine Hormone“, Familienverlag Buchner, Kleinsendelbach

<https://www.gesundfit.de/artikel/kuerbiskernoel-3519/>

https://praxistipps.focus.de/kuerbiskernoel-gesund-und-vielseitig-anwendbar_104830