



Bild: SOMMAI/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Kürbis

Cucurbita pepo

Familie

Der Gartenkürbis (*Cucurbita Pepo*) aus der Gattung der Kürbisse (*Cucurbita*) gehört zur Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*).

Beheimatet

Ursprünglich aus Nordamerika kommend wird der Kürbis heute nahezu überall auf der Welt kultiviert. Bereits vor etwa 9000 Jahren sollen Indianer im Süden Mexikos schon Speisekürbisse angebaut haben.

Verwendete Pflanzenteile

Die Samen der Pflanze – also die Kürbiskerne – werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Phytosterine darunter β -Sterole, diverse Mineralstoffe wie *Kalzium, Kalium, Kieselsäure, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natron, Selen* und *Zink*, Aminosäuren wie *Cucurbitin, Citrullin, Edestin* und *Globulin*, sowie Vitamin A und E, Beta-Carotin und Pektine als auch Lignane.

Anwendung

Kürbiskerne werden als klassisches und beliebtes Mittel gegen vor allem **Prostatabeschwerden**, wie z.B. bei dem *Prostataadenom* im Stadium 1 und 2 oder der gutartigen Prostatavergrößerung (BPH), sowie der **Reizblase** und **Blasenentleerungsstörungen** unterstützend eingesetzt. Eine Prostatavergrößerung wird mit einer erhöhten Konzentration an α -DHT (*Dihydrotestosteron*) verbunden. Dabei handelt es sich ein Stoffwechselprodukt des männlichen Sexualhormons *Testosteron* – Es wird also *Testosteron* in α -DHT umgewandelt. Die im Kürbis enthaltenen *Phytosterine*, vor allem die β -Sterole, sollen jene Umwandlung verhindern und somit zur Hemmung des α -DHT beitragen. (Phytosterine sollen nebenbeibemerkt auch den Cholesterinspiegel senken.) Weiters, sollen aufgrund der im Kürbis enthaltenen Stoffe Beschwerden hinsichtlich des Wasserlassens gebessert werden: dessen Geschwindigkeit, nächtliches Wasserlassen und Restharn. Nicht nur bei Männern, sondern auch bei Frauen soll der Kürbis gegen *Reizblase* und *Stressinkontinenz* Wirkung zeigen (also generell die Blase stärken). Langzeittherapien sind erfahrungsgemäß gut verträglich.

Hinweis: Auch wenn sich die Beschwerden einer Prostatavergrößerung wie oben beschrieben lindern lassen, sollten Kontrolluntersuchungen dennoch weiterhin durchgeführt werden.