

Kürbisse: Gesundes Multitalent aus dem Herbstgarten

Wenn im Herbst die Kürbisse leuchten, denken viele zunächst an Dekoration oder köstliche Suppen. Doch das traditionsreiche Gemüse hat weit mehr zu bieten, es ist ein wahres Multitalent für die Gesundheit.

Kürbisfleisch ist sehr kalorienarm, da es zu rund 90 Prozent aus Wasser besteht. Gleichzeitig liefert es wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und lange satt halten. Besonders hervorzuheben sind die enthaltenen Vitamine: Provitamin A (Beta-Carotin) unterstützt das Immunsystem, die Sehkraft und die Hautgesundheit. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte, während Vitamin E antioxidativ wirkt und die Zellen schützt. Auch Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen sind reichlich vorhanden.

Neben dem Fruchtfleisch sind vor allem die Kürbiskerne interessant. Sie enthalten hochwertige ungesättigte Fettsäuren, Eiweiß und sekundäre Pflanzenstoffe. Studien deuten darauf hin, dass Kürbiskernextrakte zur Unterstützung der Blasen- und Prostatafunktion beitragen können. Zudem liefern Kürbiskerne viel Zink, welches wichtig für Haut, Haare und ein



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

starkes Immunsystem sind.

Auch die Zubereitungsmöglichkeiten sind vielseitig, ob als Suppe, Ofengemüse, Auflauf oder in Süßspeisen, Kürbis lässt sich abwechslungsreich genießen. Sogar das Öl aus den Kernen ist eine wertvolle Ergänzung für die Küche. Es verleiht Salaten ein nussiges Aroma und punktet mit gesunden Fettsäuren.

Wer Kürbis regelmäßig in den Speiseplan integriert, profitiert von einer wohl-schmeckenden und nährstoffreichen Ergänzung. So wird aus dem herbstlichen Symbol zugleich ein Beitrag für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**