

# Kürbiskerne gut für Blase & Prostata

## Studien und Erfahrungen aus der Praxis belegen: Hohe Verträglichkeit und Sicherheit

**Presseinformation: Wien, 23. August 2017.** Kürbiskerne und ihre Extrakte stellen eine traditionelle und zugleich wissenschaftlich gut belegte pflanzliche Option bei gutartiger Prostatavergrößerung und der Reizblase dar. Besonderer Vorteil gegenüber einigen pharmakologischen Therapien sind die ausgesprochen hohe Verträglichkeit und Sicherheit. Extrakte aus Kürbiskernen haben daher bei Ärzten, Apothekern und Patienten zu Recht einen hohen Stellenwert als Unterstützung von Prostata und Blase – nicht zuletzt auch als vorbeugende Maßnahme.

### Studien zeigten eine signifikante Wirkung!

In einer Studie (2) mit 476 Patienten wurde der International Prostate Symptom Score (IPSS), der Symptome wie mangelnden Harnfluss und häufigen Harndrang berücksichtigt, durch einen Kürbiskernextrakt signifikant gegenüber Placebo verbessert (17.6 auf 10.9 Punkte).

In der zweiten Studie (3) mit 1431 Personen war die Ansprechrate bei der Einnahme von Kürbiskernen um rund 10 Prozent besser als bei Placebo.

In einer klinischen Studie (4) aus Japan mit 54 Männern zwischen 65 und 88 Jahren, die unter vermehrtem nächtlichen Harndrang (Nykturie) litten, reduzierte sich nach sechs Wochen Einnahme eines Kürbiskernextraktes die Häufigkeit des Urinierens um rund 40 Prozent. Als „stark verbessert“ oder „verbessert“ beurteilten 86,7 Prozent der Patienten ihre Beschwerden am Ende der Studie.

Bei einer In-Vitro-Studie kam es durch einen hydroethanolischen Kürbiskernextrakt zu einer ausgeprägten Wachstumshemmung (-50%) benigner Prostata-Zelllinien. Außerdem zeigte sich eine Hemmung von malignen Prostatazellen. (5)

### Auch im Bereich der Frauengesundheit wird der Kürbis immer besser erforscht:

So etwa konnte in einer japanischen Arbeit (6) ein Benefit einer Belastungsinkontinenz bei Frauen (35-84 Jahre) nachgewiesen werden. Bereits nach einer zweiwöchigen Anwendung ließen sich die täglichen Inkontinenzepisoden um 42 Prozent, nach sechs Wochen sogar um 68 Prozent verringern. Die Verträglichkeit war sehr gut.

Ähnlich positive Ergebnisse brachte eine Studie (7) über den Einsatz des Extraktes bei Nykturie postmenopausaler Frauen. Die Frequenz des nächtlichen Harndrangs verringerte sich signifikant. Zugleich verbesserte sich die Schlafqualität.

In einer rezenten doppelblinden, randomisierten, placebokontrollierten Studie (8) wurde die Wirksamkeit und Sicherheit des Kürbiskernextraktes EFLA 940® an 120 Probandinnen mit überaktiver Blase und Inkontinenz getestet. Es kam in der Therapiegruppe nach 12 Wochen gegenüber dem Anfangszustand zu einer signifikanten Verbesserung der Symptomatik bei der Häufigkeit des Harnlassens (-27%), beim Harndrang (-31%), bei Inkontinenzproblemen (-61%) und dem nächtlichen Urinieren (-31%).

### Bestätigt in der urologischen Praxis

Aufgrund der aussagekräftigen Studien haben Kürbiskerne bzw. deren ölfreie Extrakte auch Einzug in offiziellen Empfehlungen gefunden. So raten wissenschaftliche Pflanzen-Monographien (ESCOP, EMA), zur täglichen Einnahme von zehn Gramm Kürbiskerne zur Verbesserung von Beschwerden bei Prostatahyperplasie und überaktiver Blase. Internationale Leitlinien stellen fest, dass die Verwendung von Pflanzenextrakten zur Behandlung des gutartigen Prostatasyndroms bei geringen bis moderaten Beschwerden ohne Abflussbehinderung und Anzeichen eines Fortschreitens der Erkrankung eine nebenwirkungsarme Behandlungsmöglichkeit darstellt (1). Diese Empfehlungen bestätigt Prim. Univ.-Doz. Dr. Michael Rauchenwald, Leiter der Abteilung für Urologie und Andrologie, Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauespital: „Meine Erfahrungen in der urologischen Praxis zeigen zahlreiche positive Effekte von Kürbiskernen bei Prostataproblemen und bei der Reizblase.“

### Fazit:

Bei Prostataproblemen und der Reizblase ist die Einnahme von Kürbiskernen und Kürbiskernextrakten empfehlenswert. Das belegen nicht nur Studien, sondern auch Erfahrungen aus der urologischen Praxis.

**Weitere Infos bei der Initiative Natürlich Gesund:** <http://www.initiative-natuerlich-gesund.at>

Literaturverzeichnis:

1 Wehrberger et al, *Urologe* 2012; 51:1674

2 Bach D. Placebokontrollierte Langzeittherapiestudie mit Kürbissamenextrakt bei BPH-bedingten Miktionsbeschwerden. *Der Urologe B* 2000; 40: 437–443.

3 Vahlensieck W, Theurer C, Pfitzer E, Patz B, Banik N, Engelmann U. Effects of pumpkin seed in men with lower urinary tract symptoms due to benign prostatic hyperplasia in the one-year, randomized, placebo-controlled GRANU study. *Urol Int* 2015; 94: 286–295.

4 Terado T, Sogabe H, Saito K. Clinical Study of mixed processed foods containing pumpkin seed extract and soybean germ extract on pollikiuria in night in elderly men. *Jpn J Med Pharm Sci* 2004; 52: 551–561.

5 Medjakovic S, Hobiger S, Ardjomand-Woelkart K, Bucar F, Jungbauer A. Pumpkin seed extract. Cell growth inhibition of hyperplastic and cancer cells, independent of steroid hormone receptors. *Fitoterapia* 2016; 110: 150–156.

6 Yanagisawa E, Satoh I. Study of effectiveness of mixed processed food containing Cucurbita pepo seed extract and soybean seed extract on stress urinary incontinence in women. *Jpn J Med Pharm Sci* 2003; 14: 313–322.

7 Sogabe H, Terado T. Open clinical study of effects of pumpkin seed extract/soybean germ extract mixture containing processed foods on nocturia. *Jpn J Med Pharm Sci* 2001; 46: 727–737.

8 Shim B, Jeong H, Lee S, Hwang S, Moon B, Storni C. A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial of a product containing pumpkin seed extract and soy germ extract to improve overactive bladder-related voiding dysfunction and quality of life. *Journal of Functional Foods* 2014; 8: 111–117.