

# Krankheiten und Beschwerden Rezepte für die äußerliche Anwendung



Franz Labugger  
Dorfstraße 65  
A-8403 Lebring

Tel.Nr.: +43 (0) 3182 48847  
Mobil: +43 (0) 664 9 212589

[www.kernoel.tv](http://www.kernoel.tv)  
E-Mail: [info@kernoel.tv](mailto:info@kernoel.tv)

### ▫ **Arterien**

Ablagerungen in den Arterien durch Cholesterin und Triglyceride sind ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko. Durch eine fettmodifizierte Ernährung mit Kürbiskernöl im Rahmen einer ärztlichen überwachten Diät kann hier vorbeugend und einer Verschlimmerung oft weitestgehend verhindert werden.

### ▫ **Bandscheibenprobleme**

Akute Schmerzen lassen sich oft durch Einreiben mit Kürbiskernöl oder Kürbiskern- Massageöl lindern. Dadurch kann die Behandlung des Arztes unterstützt werden.

### ▫ **Bettnässen**

Da Kürbiskerne auf Nieren- und Blasenbereich wirken, können Sie auch gegen Bettnässen verabreicht werden. Es werden bei diesem Problem zum Teil sehr positive Wirkung beobachtet. Geben Sie Kindern morgens und abends jeweils einigen Kürbiskerne. Sollten sie diese nicht mögen, verstecken Sie sie in der gewohnten Ernährung. Es muss aber auf jeden Fall um organisch bedingtes Einnässen handeln.

### ▫ **Blutfettwerte**

Erhöhte Blutfettwerte - Cholesterin, Triglyceride - sind zum Teil durch die Ernährung zu beeinflussen. Meistens sind tierische Fette aus Wurst, Fleisch und Käse die Verursacher. Sie sind ein Risikofaktor im Bereich der Herz- Kreislauferkrankungen. Kürbiskernöl ist ideal für eine fettmodifizierte Ernährung. In ihr werden beispielsweise tierische Fette gegen Kürbiskernöl ausgetauscht. So erreicht man auch eine Schonung der Leber.

### ▫ **Fasten**

Fasten ist heute sehr modern und wird nicht nur allein zur Gewichtsreduzierung angewendet. Durch das Fasten kann allerdings schnell ein erhöhter Verlust an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen hervorgerufen werden. Den Fastensuppen und Getränken kommt also in Bezug auf die Auswahl der Zutaten und durch die Zubereitung eine große Bedeutung zu. Der Kürbis eignet sich besonders gut als Zutat

zu Fastensuppen und Mineraldrinks, da er über viele wichtige Inhaltsstoffe verfügt.

### ▫ **Harn- Inkontinenz**

Harn- Inkontinenz ist heute für viele Menschen ein echtes Problem geworden. Man geht davon aus, dass 2-4% der Gesamtbevölkerung unter einer Blasenschwäche leiden. Die Inhaltsstoffe der Kürbiskerne wirken positiv auf die verschiedenen Arten der Harn- Inkontinenz.

### ▫ **Insektenstiche**

Insektenstiche schwellen oft schnell an und jucken stark. Legen Sie sofort eine frische Scheibe Kürbisfruchtfleisch auf die Stelle. Erneuern Sie die Scheibe nach etwa 15 Minuten. Fahren sie fort, bis eine Besserung eintritt - in der Regel schon innerhalb der ersten 15 Minuten. Allergiker müssen auf jeden Fall ihre ärztliche verordnete Behandlungsmethode anwenden.

### ▫ **Kopfschmerzen**

Kopfschmerzen, oft eine Folge von langen Aufenthalten in schlechter Luft oder von Wetterumschwüngen, belasten den Menschen und beeinträchtigen seine Leistungsfähigkeit. Mit Kürbiskernöl lassen sich Kopfschmerzen häufig lindern. Reiben Sie Schläfen und/oder Stirn sowie Nackenbereich mit etwas Kürbiskernöl ein. Ruhen Sie anschließend etwas (bei geöffnetem Fenster oder an der frischen Luft) aus oder gehen Sie spazieren.

### ▫ **Muskelkrämpfe**

Muskelkrämpfe können beispielsweise nach ungewohnter sportlicher Betätigung, aber auch ohne ersichtlichen Grund nachts auftreten. Sie weisen häufig auf Kalium- und Magnesiummangel hin. Mit Kürbisfruchtfleisch und frischem Kürbissaft kann hier geholfen werden.

### ▫ **Nierenentzündungen, akut, Blasenentzündungen**

Bei Nieren- und Blasenentzündungen werden häufig eine kochsalzarme Ernährung sowie eine Flüssigkeitszufuhr empfohlen. Hierzu eignet sich das Kürbisfleisch. Die Kürbiskerne sind für ihre positive Wirkung bei der so genannten Reizblase bekannt. Nehmen Sie 2-3 Esslöffel Kürbiskerne zu

sich. Außerdem ist eine ärztliche Behandlung wichtig, um spätere Schäden zu verhindern. Für eine nierenschonende Ernährung ist der Kürbis eine wichtige Zutat.

### ▫ **Prellungen**

Prellungen, kleine Verletzungen, Schwellungen und kleinere Verbrennungen ersten Grades (gerötete Haut) lassen sich mit Scheiben frisch geschnittenen Kürbisfleischs kühlen. Die von der Haut abgegebene Wärme wird vom Kürbis aufgenommen und schnell abgeführt. Durch die Kühlung wird der Heilprozess positiv beeinflusst. Sie können auch einen Umschlag aus gemahlenden Kürbiskernen machen (nicht bei Verbrennungen).

### ▫ **Prostatabeschwerden**

Ein Problem vieler Männer sind Prostatabeschwerden. Die Prostata, die sich am Übergang von der Harnblase zur Harnröhre befindet, vergrößert sich im mittleren Alter häufig. Die Blase lässt sich nur noch schwer entleeren. Hier ist eine klassische Anwendung der Kürbiskerne. Untersuchungen zeigen, dass Männer in Regionen, in denen viel Kürbiskerne gegessen werden, von diesem Problem fast völlig verschont sind. Da auch Urologen zur Einnahme von Kürbiskernen raten, weil hierdurch häufig Operationen vermieden werden können, ist dies ein wichtiges Einsatzgebiet von Kürbiskernen. Zur allgemeinen Abhilfe oder Besserung nehmen Sie täglich 2-3 Esslöffel Kürbiskerne oder integrieren diese in Ihre Ernährung. Einzelheiten besprechen Sie mit Ihrem Urologen.

### ▫ **Rheuma, rheumatische Beschwerden**

Rheumatische Beschwerden sind keinesfalls nur ein Problem älterer Menschen. Auch viele junge Menschen sind davon betroffen. Um Schmerzen zu lindern, wird Kürbiskernöl zur Einreibung benutzt. Reiben Sie die schmerzenden Körperpartien 2-3 Mal täglich mit einer Mischung aus einer Hälfte Kürbiskernöl und einer Hälfte Olivenöl ein. Selbst wenn die Schmerzen abgeklungen sind, fahren Sie mit der Behandlung noch etwa eine Woche fort.

### ▫ **Rückenschmerzen**

Schmerzen am Bewegungsapparat, den Sehnen und den Muskeln kommen immer wieder vor. Die Ursachen sind sehr unterschiedlich. Mit Kürbiskernöl können sie gemildert werden,

außerdem wirkt es heilend auf entzündliche Prozesse. Verwenden Sie dazu reines Kürbiskernöl oder das Kürbis-Massageöl.

#### ▫ **Sehnenscheidenentzündung**

Sie tritt oft aufgrund einer einseitigen Überlastung auf. Wer diese oft schmerzhafteste Entzündung hat, kann den betroffenen Bereich mit Kürbiskern Massageöl einreiben oder einen Umschlag aus gemahlenden Kürbiskernen machen. So kann die Entzündung schneller abklingen.

#### ▫ **Streß**

Streß tritt nicht nur bei beruflicher Überbelastung auf, führt aber zu erhöhten Mineralstoffverlusten - insbesondere Kalium. Hier helfen Kürbisgerichte, den Verlust auszugleichen und so Streß leichter zu bewältigen.

#### ▫ **Zahnfleischprobleme**

Zahnfleischprobleme können unter anderem durch Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auftreten. Eine gesunde Ernährung, die diesen Mangel ausgleicht, wirkt sich also auch positiv auf Zahnfleischprobleme aus. Kürbis als Rohkost wirkt ideal. natürlich kann sie die Zahnhygiene nicht ersetzen.