Quelle: www.lazarus.at/2016/07/31/blasenschwaeche-kuerbisextrakt-hilft

Blasenschwäche: Kürbisextrakt hilft

Fast jede vierte Frau leidet Schätzungen zufolge unter einer überaktiven Blase und damit unter ständigem Harndrang oder ungewolltem Harnverlust. Auslöser dafür können sowohl der schwache Beckenboden sein als auch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Bei den Männern kommen die Beschwerden mit dem Älterwerden und werden meist durch eine gutartige Vergrößerung der Prostata ausgelöst. Auch wer kein leidenschaftlicher Genießer des Kürbiskernöls ist, kann von den Wirkungen des Kürbis gesundheitlich profitieren.

Kürbisse und Kürbisse mit Kernen – Foto: © Melbinger

Wenn die Blase Schwäche zeigt, tut sie das mit lästigen Begleiterscheinungen. Bei Frauen äußert sich das Problem oft durch ständigen Harndrang oder unfreiwilligen Harnverlust, etwa beim Sport, beim Treppensteigen, Lachen oder Husten. Die Ursache liegt oft bei der Beckenbodenmuskulatur. Ist diese etwa nach Schwangerschaft und Geburt oder im zunehmenden Alter geschwächt, stützt sie die Blase nicht mehr ausreichend – der Harn kann nicht mehr so gut gehalten werden. Aber auch eine Veränderung des Hormonhaushaltes, vor allem bedingt durch die Wechseljahre, kann Auslöser für eine überaktive Blase sein.

.

Studie zeigt wesentliche Verbesserung für betroffene Frauen

Linderung für die Symptome und damit eine wesentliche Steigerung der Lebensqualität für die betroffenen Frauen bringt der Kürbiskern-Spezialextrakt EFLA 940®. Dieser wurde in einer randomisierten, placebokontrollierten Doppelblindstudie an 120 Probandinnen getestet. Das positive Ergebnis: Frauen,

die den Kürbis-Spezialextrakt über zwölf Wochen hinweg einnahmen, berichteten über eine wesentliche Verbesserung ihrer Beschwerden im Zusammenhang mit der überaktiven Blase. Sie mussten sowohl tagsüber als auch nachts deutlich weniger oft auf die Toilette, auch die Situation mit dem ungewollten Harnabgang verbesserte sich wesentlich. Weiterer Benefit: Es wurden im Rahmen der Studie keine Nebenwirkungen beobachtet.

.

Nutzen auch für Männer wissenschaftlich belegt

Auch Männer kämpfen häufig mit Blasenbeschwerden, bei ihnen beginnen die Probleme meist mit dem Älterwerden. Durch eine hormonelle Umstellung vergrößert sich die Prostata gutartig und verengt die Harnröhre. Die Folge: Die Harnblase entleert sich nicht vollständig, es gibt „Startschwierigkeiten“ beim Urinieren, der Harn tröpfelt lange nach und – besonders belastend – man läuft in der Nacht ständig zur Toilette. Ab 60 ist die Hälfte aller Männer von dieser Situation betroffen, im hohen Alter sind es sogar 90 Prozent. Auch für das „starke Geschlecht“ ist die Wirksamkeit der Kürbis-Spezialextrakte nachgewiesen: In einer klinischen Studie aus Japan wurden 54 Männer zwischen 65 und 88 Jahren untersucht, die über vermehrtem nächtlichen Harndrang klagten. Die Probanden nahmen sechs Wochen lang EFLA 940®-Kürbiskernextrakt ein und berichteten über eine signifikante Verbesserung: Der nächtliche Harndrang konnte um bis zu 40 % gesenkt werden.

.

Neue Untersuchung: Wachstumshemmung und Zellschutz

Zu einem absolut positiven Ergebnis kommt auch eine neue Untersuchung, die an österreichischen Universitäten durchgeführt wurde. Diese bestätigt die Wirksamkeit und Sicherheit des Kürbis-Spezialextraktes EFLA 940®. Die Studie belegt außerdem eine ausgeprägte Hemmung (ca. minus 50 %) des gutartigen Prostatawachstums. Besonders bemerkenswert: Die Wachstumshemmung zeigte sich bei Laborversuchen auch bei Prostata-, Brust- und Darmkrebszellen. Somit konnte eindeutig bewiesen werden: Der Kürbiskern-Spezialextrakt EFLA 940® hemmt nicht nur das übermäßige Zellwachstum und wirkt somit einer vergrößerten Prostata entgegen, sondern trägt auch zum Schutz der Zellen bei.

.

So wirkt der Kürbis-Spezialextrakt

Der Kürbis ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt und findet als kulinarischer Leckerbissen in vielen gesunden Rezepten Verwendung. Für den medizinischen Einsatz eignet sich nur der Steirische Arzneikürbis, genauer gesagt nicht das Öl, sondern die wasserlöslichen Bestandteile der Samen. Diese verhindern beim Mann die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron. So wird der Wachstumsreiz auf die Prostatazellen vermindert. Die Blase kann sich besser entleeren. Bei der Frau hingegen wird vorrangig das Enzym Aromatase

durch den Kürbiskernextrakt gehemmt. Das führt zu einer Kräftigung der Muskulatur des Beckenbodens und der Blase um die lästigen Beschwerden zu lindern.

.

Weitere Infos: Initiative Natürlich Gesund: http://www.initiative-natuerlich-gesund.at

.

Literatur:

[1] **Bongseok Shim et al. 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 8 (2014), S. 111–117. DOI: 10.1016/j.jff.2014.03.010**

[2] **Terado T et al: 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(4): 551-61.**

[3] **Svjetlana Medjakovic, Stefanie Hobiger, Karin Ardjomand-Woelkart, Franz Bucar, Alois Jungbauer Pumpkin seed extract: Cell growth inhibition of hyperplastic and cancer cells, independent of steroid hormone receptors. Fitoterapia 110 (2016) 150–156.**