



DOSSIER · NATURSTOFF

Kürbiskerne

Kürbiskerne sind die Samen des Kürbisses; Studien am Menschen untersuchen vor allem Prostata- und Harnwegsbeschwerden, meist als Mischpräparat.

271

STUDIEN
INSGESAMT

11

AM MENSCHEN

5

DAVON
KONTROLLIERT

48

AN TIEREN

12

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-23

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Kürbiskerne auf einen Blick

- Eine randomisierte kontrollierte Studie fand bei Männern mit gutartiger Prostatavergrößerung eine bessere subjektive Einschätzung unter einem Präparat aus Kürbiskernen und Sabal serrulata als unter Placebo ¹.
- Dieselbe randomisierte kontrollierte Studie berichtet unter diesem Mischpräparat eine Verbesserung von Harnfluss, Miktionszeit, Restharn und Miktionsfrequenz ¹.
- Bei Bandwurmbefall wirkten Kürbiskerne zusammen mit Arekanussextrakt in einer nicht randomisierten Studie schneller als jedes der beiden Mittel allein ³.
- Eine kleine nicht randomisierte Studie fand, dass gebackene Kürbiskerne nach einer Zuckerspülung die Erholung des Plaque-pH beschleunigten ⁴.

Kürbiskerne: ausgewertet wurden 15 Studien am Menschen, darunter 2 randomisierte kontrollierte Studien und 0 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 189 Teilnehmer. Stand: 23. Oktober 2026.

1. Was ist Kürbiskerne? Vorkommen, Herkunft und Formen

Kürbiskerne sind die Samen des Kürbisses (Gattung Cucurbita) aus der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Sie sitzen im Fruchtfleisch der reifen Frucht und werden als Nahrungsmittel gegessen oder zu Öl gepresst. In der Volksheilkunde wurden sie traditionell bei Blasen- und Prostatabeschwerden und gegen Bandwürmer verwendet.

Die Kerne wachsen in den Früchten aller Kürbisarten; eigene Ölkürbis-Sorten liefern Kerne ohne verholzte Schale, die sich gut pressen lassen. Gegessen werden sie als Snack und Backzutat, außerdem dienen sie als Speiseöl.

Die Kerne werden aus der reifen Frucht entnommen, gewaschen und getrocknet, mit oder ohne Schale; daraus entstehen geröstete Kerne, kaltgepresstes Öl sowie Mehl, Pulver und Protein. In Untersuchungen kommen ganze Kerne, geschälte Kerne, geröstete Kerne, Kürbiskernöl sowie Mehl, Pulver und Proteinextrakt vor.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Ganze Kerne mit Schale
 - Geschälte Kerne, also der Kern ohne Schale
 - Geröstete Kerne
 - Kürbiskernöl
 - Kürbiskernmehl oder -pulver
 - Kürbiskernprotein
- Nicht gemeint sind auf dieser Seite:
- Kürbisfleisch, Kürbissaft und andere Zubereitungen aus der Frucht statt aus dem Samen
 - Samen anderer Kürbisgewächse wie Melonen- und Wassermelonkerne
 - Sägepalme (Serenoa repens), eine andere Pflanze, die im selben Zusammenhang genannt wird
 - Fertigpräparate, in denen Kürbiskernextrakt nur ein Bestandteil neben weiteren Wirkstoffen ist

2. Wie wirkt Kürbiskerne? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Prostata und gutartige Vergrößerung	gemischt	unklar	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 1 weitere	53
Blase und Harnwege	gemischt	unklar	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 0 weitere	53
Blutzucker	gemischt	unklar	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 0 weitere	15
Blutdruck	nur Übersichten	unklar	0 Metaanalysen · 0 kontrolliert · 1 weitere	0
Weitere Untersuchungen	gemischt	gering	0 Metaanalysen · 3 kontrolliert · 8 weitere	136

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist

die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Kürbiskerne, Prostata und gutartige Vergrößerung: Studien am Menschen

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit 53 Männern mit Symptomen einer gutartigen Prostatavergrößerung fand eine bessere subjektive Einschätzung des Behandlungseffekts unter Curbicin, einem Präparat aus Kürbiskernen und Sabal serrulata (Zwergpalme/Sägepalme), im Vergleich zu Placebo ¹. Eine ältere Übersichtsarbeit nennt neuere Studien zu Kürbiskernen mit klinischer Wirkung, hält die Rolle solcher Pflanzenextrakte bei Prostatabeschwerden aber für umstritten ¹⁴. Die Beweiskraft ist unklar: Es liegt nur eine kontrollierte Studie vor, und sie untersuchte ein Mischpräparat. Offen bleibt, ob ganze, geschälte oder geröstete Kerne, Öl, Mehl, Pulver oder Protein allein bei dieser Beschwerde wirken.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH	ERGEBNIS
¹ Carbin et al. 1990	randomisiert kontrolliert · 53 Teilnehmer	Curbicin aus Kürbiskernen und Zwergpalme; 3 Monate; gegen Placebo	subjektive Einschätzung des Behar
¹⁴ Dreikorn et al. 2002	Übersicht	Pflanzenextrakte, darunter Kürbiskerne; gegen Placebo (in den zitierten Studien)	Klinische Wirkung bei BPH: verbes:

Kürbiskerne, Blase und Harnwege: Studien am Menschen

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit 53 Männern mit Symptomen der Prostatahyperplasie fand unter einem Präparat aus Kürbiskernen (Cucurbita pepo) und Sabal serrulata (Zwergpalme/Sägepalme) eine Verbesserung von Harnfluss, Miktionszeit, Restharn und Miktionsfrequenz gegenüber Placebo ¹. Da das untersuchte Präparat zusätzlich Sabal serrulata enthielt, lässt sich der Befund nicht allein den Kürbiskernen zuschreiben ¹. Die Beweiskraft für dieses Gebiet ist unklar; es liegt nur diese eine kontrollierte Studie zu einem Mischpräparat vor, und offen bleibt, ob Kürbiskerne allein die Blasen- und Harnwegsbeschwerden beeinflussen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH	ERGEBNIS
¹ Carbin et al. 1990	randomisiert kontrolliert · 53 Teilnehmer	Curbicin aus Kürbiskernen und Zwergpalme; 3 Monate; gegen Placebo	Harnfluss: unklar (significantly improved); Miki

Kürbiskerne und Blutzucker: Studien am Menschen

In diesem Gebiet wurde eine randomisierte kontrollierte Studie an gesunden Erwachsenen durchgeführt, die eine Proteinmischung aus Kürbiskernprotein zusammen mit Erbsenprotein und Braunreisprotein gegen Molke und Wasser verglich ². Nach Molke stieg das Insulin kurz nach der Einnahme stärker als nach der pflanzlichen Mischung; insgesamt fanden die Autoren vergleichbare Stoffwechselwirkungen ². Da das Präparat neben Kürbiskernprotein auch Erbsen- und Braunreisprotein enthielt, lässt sich dieser Befund nicht allein den Kürbiskernen zuschreiben ². Die Beweiskraft ist unklar: Es liegt nur diese eine kleine Studie mit 15 Teilnehmern vor, und untersucht wurde Kürbiskernprotein, nicht ganze, geschälte oder geröstete Kerne, Öl, Mehl oder Pulver. Ob andere Kürbiskernformen den Blutzucker oder Insulin beeinflussen, ist damit offen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH	ERGEBNIS
² Petkova et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 15 Teilnehmer	Pflanzliche Proteinmischung aus Erbse, Braunreis, Kürbiskernen vs. Molke; 20 g Protein in Wasser; 3 h postprandial; geg	

Kürbiskerne und Blutdruck: Studien am Menschen

Zum Blutdruck gibt es nur eine allgemeine Übersicht über Ernährungsformen, die Kürbiskerne nebenbei unter den blutdrucksenkenden Lebensmitteln aufzählt und selbst weitere Studien fordert ¹³. Kontrollierte Studien am Menschen zu Blutdruck und einer einzelnen Kürbiskernform fehlen bislang, sodass die Beweiskraft unklar bleibt.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH	ERGEBNIS
¹³ Singh et al. 2022	Übersicht	Indo-mediterrane bzw. japanische Ernährung mit Kürbiskernen; gegen westliche Ernährung bzw. DASH-Diät	Blutdrucksenkung durch Kürbi

Kürbiskerne: weitere Messgrößen in Studien

In diesem Gebiet zeigen drei kontrollierte Studien Befunde zu ganz unterschiedlichen Formen und Fragestellungen, die sich nicht auf einen gemeinsamen Nenner bringen lassen. Bei Bandwurmbefall trieben Kürbiskerne mit Arekanussextrakt die Würmer am schnellsten aus; Kürbiskerne allein wirkten auch, aber deutlich langsamer ³. In einer kleinen Studie beschleunigten gebackene Kürbiskerne nach einer Zuckerspülung die Erholung des Plaque-pH; allein gegessen senkten sie ihn leicht ⁴. Die Beweiskraft ist gering: Die Studien sind klein oder nicht randomisiert, und zu Kürbiskernöl, -mehl oder -pulver liegen in diesem Gebiet keine kontrollierten Befunde am Menschen vor.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Petkova et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 15 Teilnehmer	Pflanzliche Proteinmischung aus Erbse, Braunreis, Kürbiskernen vs. Molke; 20 g Protein in Wasser; 3 h postprandial; g
³ Li et al. 2012	kontrolliert · 115 Teilnehmer	Kürbiskerne allein, Arekanussextrakt allein oder Kombination; gegen Kürbiskerne allein bzw. Arekanussextrakt allein
⁴ Wang et al. 2016	kontrolliert · 6 Teilnehmer	Gebackene Kürbiskerne (180 °C, 5 Minuten), 10 g; 10 g; einmalige Gabe, Messung über 40–60 Minuten; gegen Sacchar
⁵ Jones et al. 2026	Fallserie · 81 Teilnehmer	In Frankreich angebaute Kürbiskerne; 3. Mai bis 12. August 2026
⁶ Liu et al. 2025	Fallbericht · 1 Teilnehmer	Traditionelle chinesische Entwurmungstherapie aus Kürbiskernen und Betelnüssen
⁷ Gawryjolek et al. 2021	Fallbericht · 1 Teilnehmer	Kürbiskerne (verzehrt)
⁸ Feng et al. 2017	Fallbericht · 1 Teilnehmer	Kürbiskerne zusammen mit Areka
⁹ Dhamija et al. 2025	Fallbericht	Seed Cycling: gemahlene Leinsamen und Kürbiskerne follikulär, Sonnenblumen- und Sesamsamen luteal; 6 Monate; g

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ¹⁰ ¹¹ ¹²

4. Wie wird Kürbiskerne dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Häufig waren die Kürbiskerne Teil einer Mischung, etwa mit Sabal serrulata (Zwergpalme/Sägepalme), mit Erbsen- und Braunreisprotein oder mit Arekanussextrakt ¹²³. Zu Kürbiskernöl, Kürbiskernmehl und Kürbiskernpulver liegen in den eingeschlossenen Studien am Menschen keine kontrollierten Befunde vor.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Curbicin aus Kürbiskernen und Zwergpalme	—	3 Monate	¹
Pflanzliche Proteinmischung aus Erbse, Braunreis, Kürbiskernen vs. Molke	20 g Protein in Wasser	3 h postprandial	²
Gebackene Kürbiskerne (180 °C, 5 Minuten), 10 g	10 g	einmalige Gabe, Messung über 40–60 Minuten	⁴

5. Ist Kürbiskerne sicher? Nebenwirkungen in Studien

In der randomisierten kontrollierten Studie zum Mischpräparat mit Sabal serrulata wurden keine unerwünschten Nebenwirkungen beobachtet ¹. In der Bandwurmstudie traten unter Kürbiskernen mit Arekanussextrakt bei knapp der Hälfte vorübergehend Übelkeit und Schwindel auf ³. Einzelne Berichte nennen daneben allergische Reaktionen bis hin zur Anaphylaxie sowie eine Salmonella-Infektion im Zusammenhang mit Kürbiskernen ⁵⁷¹¹.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
¹ Carbin et al. 1990	keine unerwünschten Nebenwirkungen beobachtet
³ Li et al. 2012	Übelkeit und Schwindel bei etwa 46,3 %, vorübergehend und gut vertragen
⁵ Jones et al. 2026	Salmonella-Enteritidis-Infektion
⁷ Gawryjolek et al. 2021	generalisierte Urtikaria, geschwollene Lippen, zunehmende Dyspnoe (Anaphylaxie)
¹⁰ Gentile et al. 2023	Bauchschmerzen, Stuhlverhalt, Rektumentzündung, Hämorrhoidenvergrößerung
¹¹ Chatain et al. 2017	Anaphylaxie auf Kürbiskerne

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
¹² Šamec et al. 2022	Sicherheit wird überblicksartig dargestellt, ohne konkrete Angaben
¹⁴ Dreikorn et al. 2002	gute Verträglichkeit

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Zu Prostata- und Harnwegsbeschwerden liegt nur eine kontrollierte Studie vor, die zudem ein Mischpräparat mit Sabal serrulata untersuchte ¹.
- Die genaue Form der Kürbiskerne im Mischpräparat wurde nicht genannt ¹.
- Zu Kürbiskernöl, Kürbiskernmehl und Kürbiskernpulver fehlen kontrollierte Studien am Menschen.
- Die Studie zum Blutzucker war klein und prüfte eine Proteinmischung aus Erbse, Braunreis und Kürbiskernen gegen Molke, nicht Kürbiskerne allein ².

7. Fazit: Was über Kürbiskerne gesichert ist

Kürbiskerne sind die Samen des Kürbisses und werden als Nahrungsmittel gegessen oder zu Öl gepresst. Die Studien am Menschen sind überschaubar: Im Vordergrund stehen Männer mit gutartiger Prostatavergrößerung, bei denen ein Präparat aus Kürbiskernen und Sabal serrulata gegenüber Placebo günstiger abschnitt ¹. Da dieses Präparat zwei Bestandteile enthält, lässt sich der Befund nicht allein den Kürbiskernen zuschreiben ¹.

Die Beweiskraft ist überall gering oder unklar: Es gibt nur wenige, kleine Studien, meist mit Mischpräparaten, und zu Öl, Mehl und Pulver fehlen kontrollierte Befunde am Menschen. Aussagen zu einer Form lassen sich nicht ohne Weiteres auf eine andere übertragen.

Häufige Fragen

Wie gut ist Kürbiskerne am Menschen untersucht?

Kürbiskerne: ausgewertet wurden 15 Studien am Menschen, darunter 2 randomisierte kontrollierte Studien und 0 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 189 Teilnehmer. Stand: 23. Oktober 2026.

Was bringt Kürbiskerne bei Prostata und gutartige Vergrößerung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie und eine weitere Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 53 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: unklar. Belege: ¹¹⁴

Was bringt Kürbiskerne bei Blase und Harnwege? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 53 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: unklar. Belege: ¹

Was bringt Kürbiskerne bei Blutzucker? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 15 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: unklar. Belege: ²

Was sind Kürbiskerne und wozu werden sie verwendet?

Kürbiskerne sind die Samen des Kürbisses aus der Familie der Cucurbitaceae. Sie sitzen im Fruchtfleisch der reifen Frucht und werden als Nahrungsmittel gegessen oder zu Öl gepresst. In der Volksheilkunde wurden sie traditionell bei Blasen- und Prostatabeschwerden und gegen Bandwürmer verwendet.

Zeigen Studien am Menschen eine Wirkung bei gutartiger Prostatavergrößerung?

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit Männern mit Symptomen einer gutartigen Prostatavergrößerung fand eine bessere subjektive Einschätzung des Behandlungseffekts unter einem Präparat aus Kürbiskernen und Sabal serrulata als unter Placebo ¹. Eine ältere Übersichtsarbeit nennt neuere Studien zu Kürbiskernen mit klinischer Wirkung, hält die Rolle solcher Pflanzenextrakte aber für umstritten ¹⁴. Da das Präparat zusätzlich Sabal serrulata enthielt, lässt sich der Befund nicht allein den Kürbiskernen zuschreiben ¹.

Wirken Kürbiskerne auf Blase und Harnwege?

In derselben randomisierten kontrollierten Studie besserte das Mischpräparat aus Kürbiskernen und Sabal serrulata Harnfluss, Miktionszeit, Restharn und Miktionsfrequenz gegenüber Placebo ¹. Offen bleibt, ob und in welcher Zubereitung Kürbiskerne allein diese Beschwerden beeinflussen.

Gibt es Befunde zu Blutzucker und Blutdruck?

Untersucht wurde nur eine Proteinmischung aus Erbse, Braunreis und Kürbiskernen gegen Molke; die Autoren fanden insgesamt vergleichbare Stoffwechselwirkungen ². Zum Blutdruck gibt es nur eine allgemeine Übersicht über Ernährungsformen, die Kürbiskerne nebenbei unter den blutdrucksenkenden Lebensmitteln aufzählt ¹³.

Wie verträglich sind Kürbiskerne?

In der randomisierten kontrollierten Studie zum Mischpräparat mit Sabal serrulata wurden keine unerwünschten Nebenwirkungen beobachtet ¹. In der Bandwurmstudie traten unter Kürbiskernen mit Arekanussextrakt bei knapp der Hälfte vorübergehend Übelkeit und Schwindel auf ³. Einzelne Berichte nennen allergische Reaktionen bis hin zur Anaphylaxie sowie eine Salmonella-Infektion ⁵⁷¹¹.

Quellen

- 1 Treatment of benign prostatic hyperplasia with phytosterols
Carbin BE, Larsson B, Lindahl O · 1990
- 2 The Acute Effect of Consuming Whey Versus a Plant-Based Protein Blend on Postprandial Metabolism and Appetite in a Sample of Healthy Adults
Petkova YP, Johnston JD, Collins AL · 2026
- 3 Usefulness of pumpkin seeds combined with areca nut extract in community-based treatment of human taeniasis in northwest Sichuan Province, China
Li T, Ito A, Chen X, Long C, Okamoto M, Raoul F et al. · 2012
- 4 Consumption of baked nuts or seeds reduces dental plaque acidogenicity after sucrose challenge
Wang X, Cheng C, Ge C, Wang B, Gan YH · 2016
- 5 Nationwide outbreak of *Salmonella* Enteritidis linked to consumption of pumpkin seeds, France, 2026
Jones G, Laurent E, Fougère E, Fredricksen N, Kojfer-Lomont C, Puzin L et al. · 2026
- 6 A Case Report of *Taenia saginata* Infection and Literature Review
Liu L, Ji Y, Feng L, Wang T, Li X, Yang J · 2025
- 7 Anaphylaxis after consumption of pumpkin seeds in a 2-y-old child tolerant to its pulp: A case study
Gawryjolek J, Ludwig H, Żbikowska-Götz M, Bartuzi Z, Krogulska A · 2021
- 8 [Diagnosis and treatment of a local case of *Taenia saginata* infection in Zhejiang Province]
Feng Y, Ruan W, Lou XJ, Yao LN · 2017
- 9 Seed Cycling and Hormonal Balance: A Case Study of Successful Fertility Intervention in Polycystic Ovarian Syndrome
Dhamija P, More A, Choudhary N, Wadhe T, Barai J, Shah D · 2025
- 10 Gastrointestinal bezoars: Review of the literature and report of a rare case of pumpkin seed rectal impaction
Gentile M, Illario M, De Luca V, Cestaro G, Velotti N, Sivero S et al. · 2023
- 11 Medicinal bioactivities and allergenic properties of pumpkin seeds: review upon a pediatric food anaphylaxis case report
Chatain C, Pin I, Pralong P, Jacquier JP, Leccia MT · 2017
- 12 The potential of pumpkin seed oil as a functional food-A comprehensive review of chemical composition, health benefits, and safety
Šamec D, Loizzo MR, Gortzi O, Çankaya İT, Tundis R, Sutar İ et al. · 2022
- 13 Dietary Approaches to Stop Hypertension via Indo-Mediterranean Foods, May Be Superior to DASH Diet Intervention
Singh RB, Nabavizadeh F, Fedacko J, Pella D, Vanova N, Jakabcin P et al. · 2022
- 14 [Phytotherapy of benign prostatic hyperplasia. Current evidence-based evaluation]
Dreikorn K, Berges R, Pientka L, Jonas U · 2002

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/kuerbiskerne/ · Stand 2026-10-23