

Chayote

Sechium edule

Cucurbitaceae · *Sechium* · Cucurbitales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Kletternde oder aufrechte Liane, Blätter sind Herzförmig, 5–10 cm lang und glänzend. Blüten sind ein- oder zweihäusig (männlich/weiblich) und gelblich-grün. Frucht ist birnenförmig, 10–25 cm lang, grün oder gelblich.

WIRKUNG

Antioxidative, entzündungshemmende und blutdrucksenkende Eigenschaften.

ANWENDUNG

In Salaten, gebraten oder gekocht

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verdauungsbeschwerden, Nierenleiden, Bluthochdruck, antidiabetische Wirkung, antiobesitas-Effekte, hepatoprotektive Wirkung, antihypertensive Wirkung

ÜBERLIEFERTES WISSEN

In der Signaturheilkunde wird die Pflanze aufgrund ihrer Form (birnenförmig, stachelig) mit Verdauungsorganen assoziiert.

SIGNATURENLEHRE

Die Pflanze wird aufgrund ihrer Form (birnenförmige Frucht) mit Verdauungsorganen assoziiert.

ERKENNUNGSMERKMALE

Birnenförmige Frucht, grün oder gelblich, glatt oder leicht warzig.

WUCHS

Kletternde Liane

HERKUNFT

Mittel- und Südamerika, Karibik, Asien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Frucht, Blätter

ZUBEREITUNG

- gekocht
- gebratene Frucht ohne Schale
- gebackene Wurzel

ERNTEZEIT

• Teil: Frucht · Monate: [8, 9, 10] · Hinweis: In gemäßigteren Zonen erfolgt die Ernte meist August bis Oktober. · Mondphase: zunehmend

SAMMELN

- Hinweis: Handle harvested fruits gently to avoid bruising · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: vor Reife|reif
- Pflanzenteil: Blatt|Knospe|Stamm|Wurzel

INHALTSSTOFFE

- Polyphenole
- Phenolsäuren
- Flavonoide
- Aminosäuren

ÄTHERISCHE ÖLE

- gibberellin a25

•

(1r,2r,5r,8r,9s,10s,11s,16s,17r)-16,17-dihydroxy-11-methyl-6-methylidene-12-oxo-13-oxapentacyclo[9.3.3.1^{5,8}.0^{1,10}.0^{2,8}]octadecane-9-carboxylic acid

- gibberellin a12
- gibberellin a3
- gibberellin a4
- gibberellin a53
- gibberellin a13
- gibberellin a7
- gibberellin a8
- gibberellin a29
- gibberellin a44
- gibberellin a19
- gibberellin a9
- gibberellin a17
- gibberellin a1

IN DER KÜCHE

Guter Vitamin C-Vorrat, reich an Aminosäuren und Ballaststoffen

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Leichte Magen-Darm-Probleme bei manchen Personen.
- Allergische Reaktionen sind selten, aber möglich.

GEGENANZEIGEN

- Vorsicht bei Schwangeren und Stillenden.

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Chayote-Extrakt sollte niemals ohne ärztliche Beratung mit Medikamenten zur Blutzuckerkontrolle und Blutverdünnung kombiniert werden. · Pflanze latein: *Sechium edule* · Pflanze deutsch: Chayote
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kontraindizierte Kombination: Chayote mit Diabetesmedikamenten. · Pflanze latein: *Sechium edule* · Pflanze deutsch: Chayote
- Typ: hemmt · Hinweis: Jod in Chayote kann die Wirkung von Jodmangel hemmen oder aufheben. · Pflanze latein: *Sechium edule* · Pflanze deutsch: Chayote

QUELLEN

- Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Chayote> · Titel: Chayote-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://jurnal.ugj.ac.id/index.php/tumed/article/view/1717> · Titel: Uji Efektivitas Ekstrak Buah Labu Siam (*Sechium edule*.) dalam...
- Typ: web · Url: https://www.edeka.de/static/media/EDEKA-Zentrale/Unsere-Marken/Exotenkarten/WDR_Exotenkarten_Chayote_2021_105x148.pdf · Titel: DieChayote(auch unter dem Namen Stachelgurke
- Typ: web · Url: <https://www.yazio.com/de/kalorientabelle/chayote-gekocht.html> · Titel: Chayote, gekocht Kalorien & Nährwerte - YAZIO
- Typ: web · Url: <https://de.sxhcbio.com/knowledge/are-there-side-effects-of-chayote-extract-what-to-watch-for> · Titel: Gibt es Nebenwirkungen von Chayote-Extrakt? Worauf Sie achten ...
- Typ: web · Url: <https://medlexi.de/Chayote> · Titel: Chayote - Unverträglichkeit & Allergie | MedLexi.deÄrzte enthüllen, dass der Verzehr von Chayote diese 5 ...Cuáles son los efectos secundarios del chayote - InfobaeChayote - Vitaes - Das Gesundheit MagazinChayote Squash Benefits, Nutrition, How to Eat, Side Effects ...Chayote: ballaststoffreiches tropisches Gemüse
- Typ: web · Url: <https://www.rezept-omas.com/?p=85631> · Titel: Ärzte enthüllen, dass der Verzehr von Chayote diese 5 ...
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Sechium%20edule> · Titel: LOTUS — *Sechium edule*
- Typ: web · Url: <https://www.wildfind.com/pflanzen/chayote-8344> · Titel: Chayote— Wildpflanze | Wildfind
- Typ: web · Url: <https://www.rewe.de/lexikon/chayote/> · Titel: Chayote- das Wintergemüse aus den Tropen
- Typ: web · Url: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Чайот> · Titel: Чайот — Википедия
- Typ: web · Url: https://www.academia.edu/170449562/Ethnobotany_and_Diuretic_activity_of_some_selected_medicinal_plants · Titel: Ethnobotanyand Diuretic activity of some selectedmedicinalplants
- Typ: web · Url: https://revistas.uptc.edu.co/index.php/ciencias_hortícolas/article/view/18144/15277 · Titel: View ofEthnobotanyof*Sechium edule*(Jacq.) Sw.: from ancestral...
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Chayote> · Titel: Chayote-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://draxe.com/nutrition/chayote/> · Titel: ChayoteSquash Benefits, Nutrition, How to Eat, Side Effects,...
- Typ: web · Url: <https://www.shape.com/healthy-eating/cooking-ideas/what-is-chayote-squash-nutrition-benefits-recipes> · Titel: 5 Health Benefits ofChayoteSquash and How to Cook It

-
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-1764-0_50 · Titel: Sechium edule | Springer Nature Link
 - Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4000635/> · Titel: Extracts and Fractions from Edible Roots of Sechium edule (Jacq.) Sw. with Antihypertensive Activity - PMC
 - Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Sechium edule](https://www.gbif.org/species/search?q=Sechium+edule) · Titel: GBIF — Sechium edule
 - Typ: web · Url: <https://fryd.app/lexikon/pflanzen/10482-chayote> · Titel: Sechium / Chayoten: Anbauen, ernten & gute Nachbarn
 - Typ: web · Url: <https://www.mdr.de/mdr-garten/pflanzen/chayote-stachelgurke-anbauen-ernten-verwenden-pflanzen-100.html> · Titel: Stachelige Frucht: Chayote anbauen, ernten und pflegen | mdr.de
 - Typ: web · Url: <https://de.wikihow.com/Chayote-anbauen> · Titel: Chayote anbauen: 12 Schritte (mit Bildern) – wikiHow
 - Typ: web · Url: <https://www.viriar.com/blogs/vegetables-encyclopedia/sechium-edule> · Titel: Sechium edule (Chayote) – VIRIAR
 - Typ: web · Url: <https://getplantai.com/veggies-fruits/chayote/> · Titel: How to Grow & Harvest Chayote (Sechium edule) | Plant AI
 - Typ: web · Url: <https://wild-wuchs.com/en/chayote/> · Titel: Growing Chayote: Care, Harvest, and Uses of Sechium edule
 - Typ: web · Url: <https://www.picturethisai.com/de/disease/Sechium-edule-Spots.html> · Titel: Wie behandelt man die Krankheit Flecken bei Chayote?
 - Typ: web · Url: <https://fesaja-versand.de/exotische-samen/sechium-edule.html> · Titel: Chayote, Sechium edule - fesaja-versand
 - Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Chayote> · Titel: Chayote - Wikipedia
 - Typ: web · Url: <https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/chayote/?obOrigUrl=true> · Titel: Chayote - der Kürbis der Azteken - Heilpraxis
 - Typ: web · Url: <https://www.vitaes.de/glossary/chayote/> · Titel: Chayote - Vitaes - Das Gesundheitsmagazin