

Die heilenden Kräfte der Nüsse -

Prof. Bankhofer erzählt, wie wertvoll sie für Herz und Hirn sind

Nüsse sind ein wertvoller Wintervorrat. Alle Nussarten sind optimale Energiespender für Körper und Seele, zugleich aber auch wertvoll gegen Stress und schwache Nerven. Gesundheitsexperte Prof. Hademar Bankhofer kennt all die vielen Naturkräfte, die in den verschiedenen Nüssen stecken.

Grundsätzlich haben alle Nussarten ähnliche wertvolle Inhaltstoffe: Dazu gehören die Vitamine B1, B2, B3, B6, Folsäure und Vitamin E. Wir finden in allen Nüssen die Mineralstoffe und Spurenelemente Magnesium, Kalium, Phosphor, Kupfer, Eisen, Selen und Zink. Alle Nüsse haben einen hohen Anteil an Eiweiß, was noch dazu leicht verdaulich ist. Zum Vergleich: Walnüsse verfügen über 20 Prozent Eiweiß, Roastbeef nur über 9,5 Prozent. Daher sind Nüsse ein unverzichtbarer Bestandteil der Natur- und Vollwertküche. Sie dürfen im Speiseplan des Vegetariers nicht fehlen.

Beliebte Nussarten und deren Wirkung

Das sind die bekanntesten und beliebtesten Nussarten, die wir heute kennen und deren Eigenschaften wir nutzen sollten:

- Walnüsse sind besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Sie senken einen zu hohen Cholesterinspiegel und bremsen die frühzeitige Arteriosklerose. Eine seriöse Studie an der Harvard Universität hat im Jahr 2006 ergeben: Wer lange Zeit fünf Mal die Woche fünf Walnüsse isst, der hat eine um fünf Jahre längere Lebenserwartung und senkt sein Risiko für Herzinfarkt um 52 Prozent.
Walnüsse stärken aber auch die Nerven, geben Kraft bei Erschöpfung und schärfen die Konzentration.
- Haselnüsse haben einen sehr positiven Einfluss auf Magen und Darm sowie auf das Knochenmark.
- Cashew-Nüsse kommen aus Brasilien und sind mit der Mango und mit Pistazien verwandt. Es handelt sich dabei um die Kerne der roten Cashew-Äpfel. Sie liefern extrem viel Magnesium, Betacarotin und Eisen. Sie helfen, in kurzer Zeit Stress abzubauen und schützen Magen und Darm vor Geschwüren.
- Paranüsse, die Früchte eines brasilianischen Baumes, sind besonders fett und ballaststoffreich und können durch ihren Reichtum an Vitamin E rheumatische Beschwerden lindern.
- Macadamia-Nüsse, die ausschließlich auf Bäumen in Australien wachsen, bestehen aus einem weichen Kern in einer extrem harten Schale. Darum sollte man sie immer bereits geöffnet kaufen. Sie liefern viel Zink für die Immunkraft. Mit Macadamia-Nüssen kann man zu hohe Cholesterinwerte um bis zu 30 Prozent senken. Das haben mehrere Studien in Australien ergeben.
- Sesamkerne, die Samen der Sesampflanze, regen den Kreislauf an und wirken wunderbar gegen Verstopfung. Man mischt Sie dafür am besten ins Morgenmüsli.

- Pinienkerne, die Samen von Kiefern, sind reich an Folsäure und Eisen und daher ideale "Frauen-Nüsse", weil Frauen und Mädchen einen besonderen Bedarf an diesen Vitalstoffen haben.

Um die natürlichen Kräfte der Nüsse gezielt nützen zu können, sollte man sie niemals erhitzen, sondern immer roh essen. Knabbern Sie sie pur, geben Sie sie ins Müsli, am besten klein gehackt, rühren Sie sie aber auch in den Obstsalat. Man kann Nüsse auch in den Kopfsalat mischen.

Eine hervorragende Kraftnahrung, die Herz und Kreislauf sehr gut tut, ist die Mischung von Nüssen mit Rosinen.

Vorsicht im Umgang mit Nüssen

Man muss im Umgang mit Nüssen aber auch vorsichtig sein:

- Wenn eine Nuss Schimmelpilze aufweist, muss sie komplett entsorgt werden. Schimmelpilze aus der Nuss können Leberkrebs verursachen. Auch ranzige und kaugummiweiche Nüsse darf man nicht essen.
- Wer auf das Eiweiß von Nüssen eine Allergie entwickelt, muss auf Nüsse verzichten, aber auch alle Lebensmittel, in denen Nüsse verarbeitet worden sind.

Man sollte grundsätzlich frische Nüsse verwenden. Wenn sie nun aber schon länger aufbewahrt wurden und sehr trocken und alt aussehen, dann wäscht man sie gut und legt sie über Nacht in Milch ein. Oder man bedeckt sie bis zu 10 Stunden mit Wasser. Man nennt das "Nüsse beleben". Die eingeweichten Nüssen bereiten sich auf einen Keimprozess vor, verstärken explosionsartig ihre Wirkstoffe und schmecken wieder frisch und köstlich.

* * *

Bildtext:

Prof. Hademar Bankhofer bezeichnet alle Nüsse als Energielieferanten erster Klasse. Sie sind ein wichtiger Wintervorrat.

Über Prof. Hademar Bankhofer:

Prof. Hademar Bankhofer, Jahrgang 1941, zählt zu den führenden Gesundheitspublizisten im deutschsprachigen Raum, ist seit 50 Jahren in den Printmedien vertreten und seit 40 Jahren in Fernsehen und Radio präsent. Seine Kernthemen sind gesunde Ernährung, Naturarzneien, Hausmittel, Prävention und Lebenshilfe. Er hat bisher 61 Bücher geschrieben, wovon viele Bestseller geworden sind.

PR-Kontakt:

Mag. Sabine Wolfgang

Tel: 0650 535 59 91

office@sabinewolfgang.com