

Nüsse machen nicht fett!

In jede große Streuobstwiese gehört auch ein Walnussbaum. Auch im Obst-Gen-Garten Bad Schönborn sind verschiedene Nussbäume gepflanzt: zum einen „normale“ Sämlinge (darunter auch mehrere ausgewachsene Exemplare), sowie zum anderen verschiedene Veredelungen, die größere Früchte ergeben. Frühere Generationen wussten auch ohne die Erkenntnisse der modernen Wissenschaften vom hohen Gesundheitswert der Nüsse und des Öls und pflanzten die Bäume auch an Straßenränder und Feldhaine.

Umfangreiche Studien aus den USA haben endlich dazu geführt, dass die dortigen Ernährungswissenschaftler Nüsse als Nahrungsmittel nicht mehr ablehnen, sondern empfehlen: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt beträchtlich – und das, ohne dicker zu werden. Der LDL-Cholesterinwert sinkt um einige Prozent, wobei die Art der Nüsse egal war: Mandeln, Wal-, Macadamia-, Hasel-, Erd- oder Pekanüsse haben vergleichbare Auswirkungen und übertreffen sogar das weithin propagierte Olivenöl. Die Nüsse sollten allerdings nicht gesalzen sein! Es gibt Resultate, wonach Nüsse die Gefahr von Magen- und Prostatakrebs senken, den Blutzucker bei Altersdiabetes stabilisieren, Darmtätigkeit und Blutdruck regulieren. Besonders empfehlenswert ist auch kaltgepresstes Nussöl mit seinen gesundheitsfördernden ungesättigten Fettsäuren.

Unsere heimische Haselnuss und Walnuss bieten im Winter reichlich Vitamin E, Selen und ungesättigte Fettsäuren. Einer der größten Risikofaktoren für eine Arterienverkalkung ist der so genannte oxidative Zellstress, der durch freie Radikale entsteht. Diese aggressiven Sauerstoff-Verbindungen reagieren mit dem LDL-Cholesterin, wodurch so genannte Schaumzellen entstehen, die sich an den Gefäßwänden einlagern (Plaques) und zu Entzündungsreaktionen führen. Hier sorgen die in Nüssen reichlich enthaltenen Radikalfänger wie Vitamin E und Selen für Abhilfe.

Haselnüsse sind besonders reich an zellschützendem Vitamin E. Zusätzlich verfügen sie über Gerbstoffe, die hilfreich bei Darmträgheit sind.

Walnüsse sind eine der besten Quellen für das Schlafhormon Melatonin. Ein paar Walnüsse am Abend erleichtern dadurch das Einschlafen. Außerdem senken sie wirkungsvoll den Cholesterinspiegel.

Macadamianüsse Bestehen zu fast 85 % aus ungesättigten Fettsäuren und enthalten kein Cholesterin. Sie senken dadurch den Cholesterinspiegel und schützen damit wirkungsvoll vor Arteriosklerose.

Cashewnüsse verfügen über besonders viele B-Vitamine, die das Gehirn und das Nervensystem stärken. Gleichzeitig haben ihre Phenolsäuren eine krebsvorbeugende Wirkung.

Paranüsse sind die beste pflanzliche Selen-Quelle. Dadurch werden die Körperzellen vor den Angriffen schädlicher Sauerstoffradikale geschützt.