

## Ernährungstipp

### Die Walnuss – das pflanzliche Energiepaket!

Schon in der Antike aßen viele Völker große Mengen an Nüssen. Vor allem die Römer betätigten sich als wahre „Nussknacker“ und waren davon überzeugt, damit Krankheiten im Kopf behandeln zu können.

Die Form der Walnuss brachte sie auf die Idee, denn die Frucht ähnelt in ihrer Form dem menschlichen Gehirn. Damit war klar: Nüsse sind Nahrung für den Kopf! Heute weiß man tatsächlich, dass Nüsse wahre Kraftpakete sind und unter ihrer Schale eine Menge an herzfrendlichen, ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen stecken. Eine tolle Kombination auch für das Nervensystem. Nehmen wir die Inhaltsstoffe der Walnuss genauer unter die Lupe: B-Vitamine unterstützen die Gehirnfunktion und beugen Gereiztheit sowie Konzentrationsstörungen vor. Magnesium wirkt positiv auf unsere Konzentration, wenn Stress unser Denkvermögen blockiert. Omega-3-Fettsäuren sind nicht nur Grundlage für eine optimale Gehirnfunktion, sondern schützen auch das Herz. Denn Omega-3-Fettsäuren verhindern, dass die Blutplättchen verklumpen und fördern die Fließeigenschaften des Blutes. Außerdem können sie den Blutdruck senken. Ob pur geknabbert, im Müsli oder verpackt im Brot (siehe unser Rezept des Monats Nussbrot mit Kürbiskernen) oder Gebäck – eine Hand voll Walnüsse lässt die Leistungskurve schnell wieder steigen. Es gibt also viele Gründe, öfter einmal eine Walnuss zu knacken! Tipp von Elisabeth Huber, Diätologin im Moorheilbad Harbach.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).