

Gesundheitstipp für Dezember

Vor allem in der Advent- und Weihnachtszeit spielen Nüsse eine besondere Rolle. Nicht nur als Tischschmuck oder Backzutat für feine Kekse sondern auch als Energiespender für Körper und Seele sind Nüsse hoch begehrt.

Nüsse beinhalten neben Vitaminen (Vitamin B-Komplex, Vitamin E) und Folsäure *wertvolle Spurenelemente sowie Mineralstoffe* und bestehen größtenteils aus *Eiweiß*. Ein bewusster Umgang mit Nüssen ist sinnvoll, da Nüsse *viele Kalorien* liefern (100 Gramm = 700 Kalorien).

Hier die bekanntesten und beliebtesten Nussarten :

- **Walnüsse:** der Hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren trägt zur Senkung eines hohen Cholesterinspiegels bei. Walnüsse stärken aber auch die Nerven und geben bei Erschöpfung Kraft und Konzentration.
- **Haselnüsse:** haben einen positiven Einfluss auf Magen und Darm (wichtig ist gutes und intensives Kauen)
- **Cashew-Nüsse:** sind Kerne von roten Cashew-Äpfeln und kommen aus Brasilien. Sie liefern viel Magnesium, Betacarotin und Eisen und schützen Magen und Darm vor Geschwüren.
- **Macadamia-Nüsse:** wachsen nur auf australischen Bäumen und liefern viel Zink für die Immunkraft.
- **Pinien-Kerne:** die Samen von Kiefern sind reich an Folsäure und Eisen und daher ideale „Frauen-Nüsse“.



Um die natürlichen Kräfte dieser Nüsse gezielt zu nutzen, sollte man sie *niemals erhitzen sondern roh* essen (z.B. mit Rosinen zu „Studentenfutter“ mischen). Verzehren Sie geriebene Nüsse sofort, da ihre Wirkstoffe relativ rasch verloren gehen.