



Essbare Gesundheit – Walnuss

Eine echt harte Nuss – Die Früchte der Walnussbäume (*Juglans regia*) können über 100 Jahre lang geerntet werden; allerdings benötigen die Bäume fünf bis sieben Jahre, bis sie das erste Mal Früchte tragen. Ein Walnussbaum erreicht eine durchschnittlich Höhe von 15 Metern und kann rund 4000 Nüsse tragen. Die steinähnliche Nussfrucht ist von einer dicken, hölzernen Hülle umgeben. Die Walnuss galt bereits vor langer Zeit als hochgeschätztes Nahrungsmittel für Gicht- und Nierenkranke sowie als wichtiger Calcium-Lieferant für Zahn- und Knochenaufbau. Heutzutage wird vor allem der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren gepriesen – diese gelten als besonders wertvoll im Kampf gegen zu hohe Cholesterinwerte und gegen die Bildung von Plaque in den Arterien.

Unser Tipp: Walnuss

Wie viele andere Nussarten ist auch die Walnuss reich an Energie – auf 100g Walnusskerne entfallen gut 700 Kilokalorien. Das sollte aber niemanden abschrecken, auch weil Ernährungsexperten den Verzehr von rund fünf Walnusskernen pro Tag für empfehlenswert erachten. Probieren Sie es mal aus und essen Sie selbstgeknackte Nüsse! Nach ca. fünf Nüssen stellt sich bereits ein deutliches Sättigungsgefühl ein! Neben den so wichtigen ungesättigten Fettsäuren (63g) enthalten 100g Nusskerne wertvolle Proteine (16g), Mineral- (1,6g) und Ballaststoffe (4,6g) sowie die Vitamine A, B, C und E in höherer Konzentration als viele Obst- und Gemüsesorten.

Sebastian Kneipp:

„Pflanzt man, was man essen kann, warum soll man nicht auch pflanzen, was heilen kann?“

Übrigens:

Auch die Blätter des Walnussbaums sind durch den hohen Gehalt an Gerbstoffen nicht zu verachten. Sebastian Kneipp empfahl einen Absud aus den Blättern zur Anwendung auf der Haut: Die entzündungshemmende Wirkung soll bei Hauterkrankungen, Augenentzündungen, Haarausfall und Schuppen helfen. Dazu einfach frische oder getrocknete Blätter kalt ansetzen und eine halbe Stunde im geschlossenen Topf kochen, abseihen und für Waschungen benutzen bzw. als Zusatz ins Badewasser geben.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de