

# Brainfood: Nüsse

## Gesunder Snack für die Vorlesungspause oder Dickmacher?

» Nüsse haben ordentlich Kalorien. Das steht außer Frage. Aber Kalorie ist eben nicht Kalorie. Viel mehr schlummern in ihnen wichtige Nährstoffe, die unsere Gesundheit – in der richtigen Dosis – sehr gut tun können.

Nüsse sind Lieferanten lebensnotwendiger, ungesättigter Fette (Omega 6 und Omega 3). Ungesättigte Fette haben leider nur ein Problem: Sie oxidieren schneller als gesättigte Fette. Oder etwas vereinfacht ausgedrückt: Sie rosten! Und wer will schon Rost im Körper?

### Nüsse bringen ihren Rostschutz mit

Sie sind ganz schön clever, diese Nüsse. Sie besitzen nicht nur viele ungesättigte Fette, sondern haben den Schutz dafür gleich mitgebracht: Vitamin E (Tocopherol). Und Nüsse sind die totalen Streber, denn sie besitzen Vitamin E in verschiedenen Formen: Tocopherol alpha, beta, gamma, delta – alle mit unterschiedlichen Schutzfunktionen. Und sie sind nicht nur eine Rostschutzlegierung für die ungesättigten Fette in der Nuss, sondern zudem auch für andere ungesättigte Fette in unserem Organismus, die über diverse Quellen gefutert wurden. Deshalb gelten Nüsse auch als herzgesund, weil sie dieser Rostbildung stark entgegenwirken, die ansonsten die Blutgefäße malträtiert würde.

Natürlich sollte man sich nicht den ganzen Tag mit Nüssen vollstopfen. Aber 50 Gramm dürfen es gern sein. Täglich! Karamellisierte Honig-Erdnüsse sind damit NICHT gemeint, sondern z. B. Mandeln, Hasel-, Macadamia-, Para- und Walnüsse.

### Die Highlander-Nuss

Wie beim Highlander auch, kann es bei den Nüssen nur eine geben. Eine, die alle anderen in den Schatten stellt. Und das ist die Walnuss. Sie ist die Königin in der Nusswelt! Sie liefert mit großem Abstand den höchsten Anteil der so genannten Omega-3-Fette, von denen wir im Schnitt viel zu wenig zu uns nehmen. Im Gegensatz dazu konsumieren wir sehr viel Omega-6 mit unserer Nahrung: getreidereiche Kost, Fleisch aus der Massentierhaltung (weil mehr Getreide als Omega-3-reiches Gras verfüttert wird), Küchenöle wie Distel-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl.

### Der Kampf der Omegas

In diesem Ungleichgewicht von Omega-6 und Omega-3 liegt ein großes Problem für unsere Gesundheit. Beide Fette benötigen die gleichen Enzyme, um weiterverarbeitet zu werden (Delta-5- und Delta-6-Desaturase). So kommt es zum Konkurrenzkampf der Fette, und dabei gewinnt das Omega-6, weil es einfach häufiger vorhanden ist.

Das kann sogar blöd im Kopf machen: Ist zu wenig Omega-3-Fett vorhanden, bekommen sie weniger Enzyme ab. Aber mit Hilfe dieser Enzyme wird unter anderem die hoch ungesättigte Docosahexaensäure (DHA) gebastelt. Dieses DHA ist enorm wichtig für ein gut funktionierendes Gehirn, es hält die Signalwege offen, die Hirnzellen können besser untereinander kommunizieren. Also, je weniger Omega-3, desto weniger los im Oberstübchen.

### Der Wink mit dem Zaunpfahl ...

Die Walnuss ist somit gut für unser Gehirn. Interessant ist die Optik: Die Walnuss ähnelt dem Gehirn! Die Kerne sind sogar in einem „Schädel“ (Nusschale) verpackt. Wird die vorsichtig geöffnet, liegen dort tatsächlich zwei „Gehirnhälften“ drin (mit dem verbindenden „Balken“ dazwischen). Und wenn du genau hinschaust, siehst du sogar ganz feine Äderchen. Ich meine: Noch mehr konnte Mutter Natur nicht mit dem Zaunpfahl winken!

Genieße täglich eine Handvoll Nüsse. Mit möglichst wenig Schoko drum herum. Und bevorzugt Walnüsse, wenn sie dir schmecken. Nur eine Nuss solltest du meiden: die Kopfnuss. Die macht Kopfschmerzen. Das kommt dann aber nicht vom falschen Omega-6- zu Omega-3-Fettverhältnis ... ■

### Patric Heizmann

Experte für  
Gesundheit,  
Fitness und  
Stressbewältigung

### Patric Heizmann

macht das Thema Gesundheit fit für Events! Als Gesundheitsexperte mit Nährwert liefert er alltagstaugliche Lösungen für Kopf, Bauch und Bewegungsapparat. Weitere Informationen auf [schlank-an-einem-Tag.de](http://schlank-an-einem-Tag.de), [facebook.com/patriceheizmann](https://facebook.com/patriceheizmann), [eat-akademie.de](http://eat-akademie.de), [leichteralsdudenkst.de](http://leichteralsdudenkst.de) und [youtube.com/user/patriceheizmann](https://youtube.com/user/patriceheizmann)

Aktuell wieder auf großer Deutschland Tour mit „Essen erlaubt“!  
[www.patric-heizmann.de/#tour](http://www.patric-heizmann.de/#tour)

