

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 12: Ganzheitliche Krebsmedizin : Körper und Seele in Obhut nehmen

Artikel: Fitmacher für Grips und Bizeps
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558413>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Fitmacher für Grips und Bizeps

Nüsse nennt man üblicherweise die hartschaligen Obstsorten, deren Früchte oder Samen von Früchten essbar sind. Die einheimischen Hasel- und Walnüsse, die exotischen Para- und Kokosnüsse, Cashew- und Pinienkerne, Pistazien und Mandeln und die kleinen weichschaligen Erdnüsse werden sowohl als frische, unverarbeitete Zutat in der Vollwerternährung geschätzt als auch in vielfältiger Weise weiterverarbeitet.

Als Nahrungsmittel haben Nüsse – ganz zu Unrecht – keinen guten Ruf. Sie gelten als Kalorienbomben und Dickmacher. Der TV-glitzende, biertrinkende, erdnussknabbernde Zeitgenosse ist ein beliebtes Objekt zur Illustration von Borniertheit, Wohlstandsbauch und Bewegungsmangel. Und tatsächlich haben wir wohl alle schon die Erfahrung gemacht, dass es schwerfällt, aufzuhören mit dem Knacken und Knabbern der köstlichen Kerne, hat man erst damit begonnen.

Fett und trotzdem gesund

Es stimmt, dass Nüsse sehr fetthaltig sind und entsprechend viele Kalorien haben, pro 100 Gramm zwischen 600 und 670 kcal. Doch das Fett der Nüsse hat einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ist daher, mit Mass genossen, gesund und vorteilhaft für einen ausgewogenen Cholesterinhaushalt. Nüsse haben auch einen ausserordentlich hohen Gehalt an pflanzlichem Eiweiss, weshalb sie für Vegetarier wichtige Eiweisslieferanten sein können. Ein hoher Anteil an Mineralstoffen wie Phosphor, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen macht sie zur «Kraftnahrung». Denn

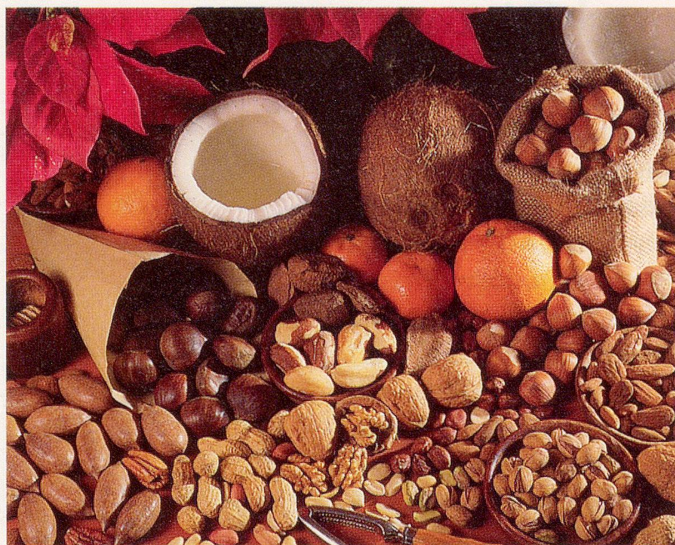
Nicht essbare Nuss-Variationen

Die **Muskatnuss**, der Samenkern des Muskatbaumes, ist nur gerieben oder gemahlen in kleinen Dosen als Gewürz geniessbar. Das in den Muskatnüssen enthaltene ätherische Öl erzeugt in grösseren Mengen einen Rauschzustand, der dem des Haschisch nicht unähnlich sein soll, doch gleichzeitig reizt die brennend scharfe Muskatnuss den Magen bis hin zu tödlichen Vergiftungen.

Die asiatische **Betelnuss**-Palme bildet pflaumen- bis eiergrosse Früchte mit dicker faseriger Hülle und je einem gerbstoffreichen Samen. In Süd- und Südost-

asien ist das Betelkauen weit verbreitet, denn das Vermischen von Stücken der nicht ganz reifen Nuss mit etwas Kalk erzeugt eine anregende bis halluzinatorische Wirkung. Betelkauen bleibt nie ein Geheimnis, denn rote Gerbstoffe färben Zähne, Mund und Speichel.

Die **Brechnuss** ist pur ungeniessbar, denn sie enthält verschiedene giftige Alkaloide, von denen Strychnin das berühmt-berüchtigtste ist. In der Homöopathie wird die Brechnuss (*Nux vomica*) als Anregungsmittel für das Nervensystem eingesetzt.



Nüsse mit ihren wertvollen Vitalstoffen sind Bestandteil der von der WHO empfohlenen «Mittelmeerdiät», die vorbeugend gegen Krebs und koronare Herzkrankheiten wirken kann.

Nüsse sind reich an Lecithin, das zu seiner Bildung Phosphor braucht und unter anderem die Muskelleistung steigert sowie die Gehirnfunktion verbessert. Sie sind daher als «Studentenfutter» ebenso geeignet wie als Fitmacher für «Muskelprotze». Nüsse enthalten Vitamin A und E und einige B-Vitamine. Alle Sorten enthalten auch Substanzen, die sich in Tierversuchen als krebshemmend erwiesen haben.

Zum Rohessen werden sie meist (luft)getrocknet, geröstet oder gesalzen. Frische Nüsse findet man nur kurze Zeit auf dem Markt und bezahlt sie dann recht teuer. Wer aber Gelegenheit hat, sie quasi

direkt vom Baum oder Strauch zu bekommen, sollte davon profitieren, denn Mandeln, Haselnüsse oder Baumnüsse, bei denen man noch das feine, die Frucht umgebende Häutchen abziehen kann, sind ein Genuss der besonderen Art. «Vor allem, wenn dazu Bauernbrot und Süßmost oder frisch gepresster Traubensaft kredenzt wird», meint Alfred Vogel im *Kleinen Doktor*:

Von der Milch zum Likör, vom Käse zum Marzipan

Nüsse sind vielseitig. Sie werden zu Ölen und Fetten weiterverarbeitet, zu Schnäpsen und Likören, sind Zutat zu süßen oder pikanten Lebensmitteln. Das preiswerte Erdnussöl steht in allen Supermarktregalen, während Haselnussöl und Baumnussöl schon eher in der Delikatessabteilung zu finden sind. Hasel- und Walnüsse enthalten bis zu 65 Prozent helles, klares Öl, das durch Kaltpressung gewonnen werden sollte. Haselnussöl ist mild im Geschmack und eine Kostbarkeit unter den Speiseölen, denn nur ein sehr kleiner Teil der Haselnusskerne wird zu Öl verarbeitet. Walnussöl ist wesentlich aromatischer, wird daher meist mit neutralen Ölen verdünnt und für spezielle Salate (mit Nüssen, Pilzen, kräftigen Kräutern etc.) verwendet. Das vitaminreiche, gegen das Ranzigwerden stabile Mandelöl wird seiner Hautfreundlichkeit wegen vorwiegend als Rohstoff in der kosmetischen Industrie eingesetzt. Kokosöl bzw. Kokosfett wird durch Auspressen des getrockneten Fruchtfleischs der tropischen Nuss gewonnen. Es enthält nur etwa 35 Prozent Fett, das wegen seines hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren zwar lange haltbar, aber für die gesunde Ernährung weniger geschätzt ist. Das weiße Kokosfett ist neutral im Geschmack, bei Zimmertemperatur fest und weil es hohe Temperaturen verträgt, dient es vor allem zum Backen und Braten.

In wechselnder Aufbereitung (ganz, gemahlen, blättrig geschnitten, geraspelt oder gehackt) finden Mandeln, Pistazien, Pinienkerne, Kokos-, Baum- und Haselnüsse bei Süßspeisen, Kuchen, Gebäck, Desserts und Speiseeis ebenso Verwendung wie als Zutat zu Fisch, Pasteten, pikanten Sossen, Käse, Brot oder Rohkostgerichten. Die meisten

Nussarten werden auch ohne jegliche Zusätze und ohne Erhitzung püriert und als Mus in Gläsern angeboten. Mit Fruchtsaft oder Wasser angerührt ergibt sich eine Nussmilch, die vor allem für Kuhmilchallergiker geeignet ist.

Ohne Nüsse gäbe es einige berühmte Spezialitäten wie die «Bündner Nusstorte» (mit Baumnüssen), Tessiner Amaretti (mit Mandeln und Bittermandeln), Nougat aus Montélimar (mit Haselnüssen, Mandeln und Pistazien) oder Lübecker Marzipan (mit Mandeln) nicht.

Zum Beispiel: die einheimische Walnuss

Der Nussbaum, ursprünglich aus Asien stammend, breitete sich über Griechenland und das Römerreich, in denen die Früchte als Götter Speise galten, nach Europa und Amerika (Kalifornien) aus, und der Name Walnuss erinnert noch heute an die Zeit als die Gallier *Walbische*, *Welsche*, *Fremde* genannt wurden. Der Walnussbaum braucht viel Freiheit und Platz, unter seiner Krone ist kein Raum und keine Nahrung für andere Pflanzen. Erst nach dem dritten bis fünften Jahre beginnt er, Früchte zu tragen. Im Herbst reift die Steinfrucht heran, die äussere grüne, fleischige Schale wird braun, dünn und fällt schliesslich ab. Zurück bleibt die innere hellbraune harte Schale mit der zweihälftigen Nuss, die durch ein holziges Kreuzchen getrennt ist.

Alfred Vogel empfiehlt das Essen von Walnüssen jenen, die unter Stoffwechselstörungen und Verstopfung leiden, denn «Baumnüsse wirken hervorragend auf die Leber und wahrscheinlich ist die gute Wirkung auf die Darmträchtigkeit dadurch erklärlich. Leberkranke, die kein Fett mehr vertragen, können mässige Mengen Baumnüsse essen, ohne Störungen zu bekommen.» Früher wurden in der Volksmedizin Tees und Abkochungen der Blätter und grünen Fruchtschalen innerlich und äusserlich angewandt. Heute wird von der Einnahme eher abgeraten, aber zur Behandlung kindlicher Hautkrankheiten (Milchschorf) und Akne sind Aufgüsse von Blättern, eventuell kombiniert mit Stiefmütterchen, erfolgversprechend.

Zum Beispiel: der tropische Cashew-Kern

Was die Trüffel unter den Pilzen, sind die zartschmeckenden, leicht süsslichen Cashew-Kerne unter den Nüssen. Hauptlieferanten sind Brasilien, Indien, Vietnam, China und Kenia. Anbau und Pflege des Cashew-Baumes, der zur gleichen Familie wie Mango und Pistazie gehört, sind eigentlich problemlos. Die Nüsse sind vor allem deshalb so wertvoll und teuer, weil die Verarbeitung durch Schälen, Rösten und Sortieren sehr arbeitsintensiv und langwierig ist und viel Handarbeit erfordert. Schon das Öffnen der harten Holzschale ist eine Kunst, der keine automatische Maschine gewachsen ist.

• IZR

Der Samen des Cashew-Baumes (die eigentliche Nuss) ist in einer nierenförmigen Schale aus sehr hartem Holz eingeschlossen. Er sitzt auf der rötlich-gelben Frucht, die an einen Apfel erinnert.

