EUROPEAN-NEWS-AGENCY.COM

EUROPEAN NEWS AGENCY

International Press Service

Ressort: Mixed News

Warum der Herbst so gesund ist

Deutschland, 24.10.2025 [ENA]

Knackig, nahrhaft und voller Energie – Nüsse sind wahre Herbstschätze! Ob Walnuss oder Haselnuss – sie stärken ganz besonders Herz, Gehirn und Immunsystem. Sie liefern wertvolle Fette, Mineralstoffe und Antioxidantien. Hier erfährst Du, warum der Herbst so gesund – und gleichzeitig so lecker – ist!

Ich selbst liebe den Herbst mit seinen vielen warmen Farbtönen. Im dieser Zeit hat die Natur Hochsaison für unsere Gesundheit – besonders durch Nüsse wie Wal- und Haselnüsse. Sie liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren, hochwertiges Eiweiß, Vitamin E und B-Vitamine, die Körper und Geist stärken. Walnüsse gelten als „Brainfood“ und fördern die Konzentration, während Haselnüsse mit Magnesium und Calcium Muskeln und Nerven unterstützen. Ihre Antioxidantien schützen Zellen vor freien Radikalen und stärken das Immunsystem – ideal in der kühlen Jahreszeit. Außerdem sorgen sie durch ihren hohen Energiegehalt für langanhaltende Sättigung und stabile Energie. Ein paar Nüsse täglich – und Dein Körper dankt es Dir mit Kraft, Fokus und Wohlgefühl.

Wal- und Haselnüsse sind kleine Kraftwerke voller bioaktiver Substanzen, die weit über ihren Energiegehalt hinaus wirken. Walnüsse enthalten neben Alpha-Linolensäure (Omega-3) auch Polyphenole, die Entzündungen hemmen und die Gefäße schützen. Ihre sekundären Pflanzenstoffe unterstützen die Regeneration der Mitochondrien – der Energiezentren unserer Zellen. Haselnüsse liefern Lecithin, das die Nervenbahnen stärkt und die Signalübertragung im Gehirn verbessert. Zudem fördern ihre Spurenelemente wie Kupfer und Mangan die körpereigene Entgiftung und schützen vor oxidativem Stress. Regelmäßiger Nussgenuss kann somit die Zellenergie aktivieren, die Konzentration fördern und den Körper optimal auf die noch kältere Jahreszeit Winter vorbereiten.

Mein Tipp für Dich: Sammle und genieße Nüsse – voller wertvoller Nährstoffe, Energie und Gesundheit. Ein natürlicher Herbstgenuss für Körper, Geist und Wohlbefinden! Dein Körper sagt Danke für Gesundheit, und ich für`s Lesen!

Bericht online lesen: https://www.en-a.de/mixed_news/warum_der_herbst_so_gesund_ist-92331/

Redaktion und Verantwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Michaela Hanke

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.