

Weniger Stress durch Walnüsse

06.10.2010, 12:49 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Whitewall UG (haftungsbeschränkt)*



Walnüsse enthalten mehrfach gesättigte Fettsäuren, die Stress reduzieren und damit die allgemeine Leistungsfähigkeit fördern.

(PM) Berlin, 05.10.2010 - Laut einer kürzlich veröffentlichten Studie von US-Wissenschaftlern der Universität Penn State in Pennsylvania helfen bereits neun Walnüsse pro Tag mit einem zusätzlichen Löffel Walnussöl um Stressreaktionen zu reduzieren.

Obwohl Walnüssen, wegen ihres 65 prozenthaltigen Fettgehalts, eher ein kalorienbelasteter Ruf vorausseilt, sind sie dennoch gesund. Sie enthalten Folsäure, Vitamin E und weitere Gerbstoffe. Hinter der harten Schale verbergen sich außerdem die für den Menschen essentiellen Omega-3-Fettsäuren. Sie gehören zu den wichtigen Bausteinen der Membranen von Neuronen und schützen das Herz-Kreislauf-System vor Ablagerungen in den Blutgefäßen.

Gerade stressanfälligen Menschen, wie Studenten oder Managern, wird ein hohes Risiko an Herzerkrankungen zugeschrieben. Umso bedeutender ist eine gesunde Lebensweise, die eine ausgewogene Ernährung inklusive der wichtigen Omega-3-Fettsäuren (diese treten des Weiteren in Fettsäuren und Pflanzenölen auf) einschließt.

Jedoch finden gerade Berufstätige und Studenten unter Leistungsdruck weniger Zeit für genügend Schlaf und gesunde Ernährung. Dies erschwert die Umsetzung der von den Wissenschaftlern entwickelten Walnussdiät - eine Durchschnittskost mit 40 Gramm Walnüssen plus einem Löffel Walnussöl. Um den Körper trotzdem die wichtigen Vitamine und Nährstoffe zuzuführen findet man auf dem Markt immer mehr Angebote im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel als sinnvolle Alternative zu teils illegalen Präparaten.

So wird seit Jahresbeginn das Produkt „BrainEffect“, das auf natürliche Weise die geistige Leistungsfähigkeit fördert, angeboten. Ausgewählte Nährstoffe wie Vitamin B1, Coenzym Q10 und Eisen tragen zur optimalen Gedächtnisleistung bei. Die Konzentration wird durch den Naturstoffextrakt der Guarana-Pflanze gesteigert und vermindert so das Stressgefühl bei Be- und Überlastung. Weitere Tipps bezüglich eines erfolgreichen Gedächtnisses und besonderer

Lerngeheimnisse werden regelmäßig auf dem Blog www.brain-effect.com/blog veröffentlicht.

Stress lässt sich im Alltag nicht vermeiden. Der Körper kann jedoch durch eine walnussreiche Kost und Nahrungsergänzungsmitteln auf Naturbasis widerstandsfähiger gegenüber anstrengenden Situationen gemacht werden

Portrait

Die Berliner Firma Whitewall wurde von drei Universitätsabsolventen gegründet um Studenten und anderen ehrgeizigen Individuen mit dem Produkt BrainEffect eine gesunde Alternative zu schädlichen Mitteln zur Konzentrationsförderung zu bieten. Ab Mai wird die Firma unter www.brain-effect.com/blog auch aktuelle Informationen zum Thema Gehirnleistung und Ernährung kostenlos anbieten.

News-ID: 473119 • Views: 124 (Stand: 01.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/473119/Weniger-Stress-durch-Walnuesse.html>