

# Weizenkeimöl

## Herkunft, Inhaltsstoffe und Anwendung

Das erlesene und gehaltvolle Weizenkeimöl (*Triticum vulgare*) gehört mit zu den teuersten Pflanzenölen. Es wird aus den nährstoffreichen Keimlingen der Weizenkörner gewonnen – überwiegend durch eine Kaltpressung. Bei diesem schonenden Verfahren kommt es lediglich zu einer handwarmen Erwärmung, um den Erhalt der hochwertigen Inhaltsstoffe garantieren zu können. Das Öl schmeckt und riecht kräftig nach Getreide und hat eine dunkelgelbe Farbe. Es ist sehr empfindlich und sollte lichtgeschützt und kühl gelagert werden.

Weizenkeimöl enthält rund 19 % gesättigte Fettsäuren (Palmitinsäure, Stearinsäure), circa 20 % einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure) und etwa 64 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure, Linolensäure). Außerdem besitzt Weizenkeimöl die wichtigen Vitamine A, B, D, E und K. Hervorzuheben ist der besonders hohe Anteil an Vitamin E (Tocopherol).

Durch die Vielseitigkeit der effektiven Substanzen ist Weizenkeimöl sehr gesundheitsfördernd und wird immer häufiger in Diätprogrammen integriert. Auch die Pharmaindustrie und die Kosmetikbranche nutzen bei der Herstellung ihrer Produkte die positiven Wirkungen des Weizenkeimöls.

## Die Verwendung von Weizenkeimöl

- **Schutz für die Haare:** Weizenkeimöl hat eine ausgezeichnete Schutzwirkung. Die Schädigung der Schuppenschicht des Haares nach intensiven chemischen Behandlungen wie Dauerwellen oder Colorationen kann durch das Öl deutlich reduziert werden. Der Erhalt der Haarstruktur wird außerdem gefördert. Die in Weizenkeimöl enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren können helfen, den Aufbau von Zellen der Haarwurzel zu unterstützen und wirken so Haarausfall entgegen.
- **Anti-Aging:** Weizenkeimöl kann einer vorzeitigen Hautalterung entgegenwirken. Es ist ausgesprochen hautverträglich. Die in Weizenkeimöl enthaltenen Vitamine B und stärken zudem das Bindegewebe.
- **Rücken und Bandscheiben:** Die Inhaltsstoffe des Weizenkeimöls stärken die Bandscheiben und wirken Rückenbeschwerden entgegen.
- **Allgemeine Stärkung der Gesundheit:** Bei regelmäßigem Verzehr von Weizenkeimöl helfen die wertvollen Inhaltsstoffe, den Cholesterinspiegel zu senken, das Immunsystem zu stärken und Herz- Kreislauferkrankungen vorzubeugen. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird erhöht.

## Inhaltsstoffe und Gesundheit

Bei regelmäßigem Verzehr von Weizenkeimöl helfen die wertvollen Inhaltsstoffe, den Cholesterinspiegel zu senken, das Immunsystem zu stärken und Herz- Kreislauferkrankungen vorzubeugen. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird erhöht und der vorzeitigen Hautalterung entgegengewirkt. Vitamine B und E stärken die Bandscheiben und das Bindegewebe. Auch wirken sie Rückenbeschwerden entgegen.

## **Verwendung in der Küche**

Weizenkeimöl eignet sich für die kalte Küche, da bei Hitzezufuhr die meisten der hochwertigen Stoffe verloren gehen. Das delikate Öl verleiht jedem Salat und Dressing, Rohkostgericht und Dipp eine individuelle, würzige Note. Nach dem Garen kann es Suppen und Saucen zugefügt oder auf noch warme Gemüsegerichte geträufelt werden.