

# Weizenkeim:

## FLEXIBEL IN DER ANWENDUNG

Klein aber oho! Der kleinste Teil des Weizenkorns – der Keim – hat es so richtig in sich. In ihm stecken viele wichtige Nährstoffe, die ihm mittlerweile den Ruf als Quelle der Gesundheit eingebracht haben. Auch der Körper kann von dieser außerordentlichen Wirkstoffvielfalt profitieren.

Das Besondere an Weizenkeimen sind die vielen enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe und ihr hoher Gehalt an Eiweiß, ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen. Mit diesem unschlagbaren Mix können Weizenkeime die Gesundheit auf natürliche und schonende Weise unterstützen.

### REICH AN UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN

Weizenkeime enthalten 10 % Fett in Form von Weizenkeimöl, das größtenteils aus ungesättigten Fettsäuren besteht. Diese dienen nicht nur als Energielieferant, sondern werden vom Körper auch in die Phospholipide eingebaut, welche ein unverzichtbarer Bestandteil aller Zellstrukturen sind. Zudem regulieren ungesättigte Fettsäuren den Fett- und Cholesteringehalt des Blutes und sind so wichtige Elemente einer gesunden, cholesterinbewussten Ernährung.

*Weizenkeime sind reich an lebensnotwendigen Nährstoffen.*

### GUT FÜR DEN BLUTDRUCK

Weizenkeime sind von Natur aus natriumarm und können daher bei einer kochsalzarmen Ernährung verwendet werden. Sehr günstig ist zudem ihr hoher Kaliumgehalt. Weizenkeime tragen somit zu einer bei Bluthochdruck empfohlenen natriumarmen und kaliumreichen Ernährung bei, denn Kalium unterstützt die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks.

### REICH AN VITAMIN E & B-VITAMINEN

Doch damit nicht genug: Weizenkeime sind auch reich an Vitamin E, welches zum Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden beiträgt und damit die Abwehr von Umweltschadstoffen unterstützen kann. Die reichlich enthaltenen B-Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub> sind wichtige Faktoren für den Energiestoffwechsel und das Nervensystem.

### WIE WERDEN WEIZENKEIME GEWONNEN?

Bei der Zerkleinerung des Weizenkorns auf Riffelwalzen werden die Keime durch Sieben und Windsichten vom Mehl



getrennt. Anschließend werden die Keime in Glattwalzen zu flachen Plättchen gepresst. Aus 100 kg Korn können nur etwa 200 g Keime gewonnen werden.

### NICHT MÜHLENFRISCH VERZEHREN

Aus hygienischen und gesundheitlichen Gründen raten Ernährungsexperten davon ab, Weizenkeime „mühlenfrisch“ zu genießen. Denn der Verzehr von Weizenkeimen wird erst durch kontrollierte Auswahl und spezielle Aufbereitung risikofrei: Rohe Weizenkeime schmecken bitter-grasig und enthalten Enzymhemmer, die Verdauungsvorgänge stören können.

### VIelfältige ANWENDUNG

Speziell bei erhöhtem Nährstoffbedarf oder zu geringer Nährstoffzufuhr können Weizenkeime außerdem den täglichen Speiseplan bereichern. Dabei sind dem kulinarischen Genuss keine Grenzen gesetzt. Weizenkeime können entweder pur gegessen oder auf fertige Speisen gestreut werden. Auch die Naturkosmetik weiß die geballte Kraft des kleinen Keims einzusetzen. So wirken z. B. die Elements of Nature-Produkte von Dr. Grandel dank des Weizenkeim-Wirkstoffs Epigran besonders anregend, straffend und festigend. Der Beauty-Aktivstoff Epigran enthält Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe aus dem Weizenkeim. Für jeden Hauttyp optimal geeignet schenkt diese multiaktive Essenz der Haut natürliche Frische und Lebendigkeit.