

Johannisbeersamenöl aus der schwarzen Johannisbeere

Das hochwertige Öl wird durch Pressung der Samen der Johannisbeere hergestellt. Es hat eine gelbe Farbe und riecht fruchtig-herb. Das Öl beinhaltet die seltene Mischung von sowohl α - (ω 3) als auch γ -Linolsäure (ω 6) sowie die sehr seltene **Stearidonsäure**, eine vierfach ungesättigte Fettsäure, **die hochgradig entzündungshemmend wirkt**.

Die Mischung der beiden Linolsäuren hat eine **hoch stabilisierende Funktion für die Barrierschicht der Haut und erhält somit die hauteigene Feuchtigkeit**.

Das milde und gut verträgliche Öl kann sehr vielseitig eingesetzt werden: die mehrfach ungesättigten Fettsäuren **wirken zellschützend und zellregenerierend und helfen insbesondere, trockene und reife Haut zu pflegen**.

Durch seinen reichen Anteil an Vitamin E ist das Öl auf natürliche Weise lange haltbar. Andere Obst- und Gemüsesorten enthalten zwar ebenfalls Anthocyane, in wissenschaftlichen Studien werden aber vermehrt Schwarze Johannisbeeren in Hinblick auf ihre Wirkung für die **Augengesundheit** und zur zusätzlichen Behandlung von **Glaukomen** untersucht – und das mit überzeugenden Resultaten.



Johannisbeersamenöl in der Küche

Da das Öl sehr teuer ist, findet es bei uns kulinarisch keine große Beachtung. Mit seinem herb-fruchtigen Geschmack ist es aber durchaus interessant auf Salaten oder kaltem Gemüse (Antipasti). Und natürlich ist es sehr gesund, vor allem kann es dank **der entzündungshemmenden Wirkung durchaus positiv bei entzündlichen Krankheiten wie Rheuma und Arthritis wirken**.