

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 1: Stark bei Rheuma : Arnika

**Artikel:** Kernöle für warme und kalte Speisen : kern-gesund  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551427>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Kernöle für warme und kalte Speisen: kern-gesund

Die Spezialisten der Teutoburger Ölmühle stellen Kernöle her, die in völlig neuartigen Verfahren gewonnen werden. Das weltweit Einmalige an den vielfach ausgezeichneten Kernölen ist, dass die Saat zunächst geschält und dann erst kalt gepresst wird.

Mit der Konsequenz, dass unerwünschte Inhaltsstoffe aus den Schalen (freie Fettsäuren, Schleim- und Bitterstoffe, Wachs, Chlorophyll) nicht mehr ins Öl gelangen und die wertvollen Inhaltsstoffe aus den kontrolliert biologischen Rohstoffen völlig rein erhalten bleiben. Außerdem werden die Öle nicht nur wie üblich kalt gepresst, sondern auch die durch die Reibung in der Presse entstehende Wärme wird aktiv heruntergefahren (echte Kaltpressung).

Beim Raps-Kernöl drückt sich die aussergewöhnliche Qualität z.B. auch in der klaren goldgelben Farbe aus. (Mit der schwarzen Schale kaltgepresste Rapsöle haben immer einen mehr oder weniger intensi-

ven Grünstich, während raffinierte Massenprodukte höchstens noch blassgelb sind.) Das natürlich reine Raps-Kernöl (Ökotest-Prädikat sehr gut) besticht durch seinen milden, fein-nussigen Geschmack, aber durch seine

gesundheitlichen Qualitäten. (Ein Esslöffel Rapskernöl deckt nahezu den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren.) Im Gegensatz zu anderen kaltgepressten Pflanzenölen eignet es sich sogar hervorragend zum Braten, Frittieren und Grillieren.

Mit dem in der kalten und warmen Küche verwendbaren Sonnenblumen-Kernöl kommt ein weiteres Vorzeigeprodukt auf den Markt. Die Kernöle der Teutoburger Ölmühle sind erhältlich in Bioläden, Drogerien und Reformhäusern oder direkt beim Importeur für die Schweiz: Knoll Naturproduktehandel GmbH, Talackerstr. 14, CH 8274 Tägerwilen, Tel.: 071 669 23 01. Weitere Infos: [www.teutoburger-oelmuehle.ch](http://www.teutoburger-oelmuehle.ch) bzw. [www.teutoburger-oelmuehle.de](http://www.teutoburger-oelmuehle.de)



### Impressum

**A. Vogel's  
Gesundheits-Nachrichten**  
Zeitschrift für Naturheilkunde  
Januar 2004, 61. Jahrgang  
erscheint 11 mal im Jahr

**Redaktionsadresse**  
Verlag A.Vogel AG  
Hätschen, Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071 335 66 66,  
v.Ausland: ++41 71 335 66 66  
E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

**Internet**  
[www.verlag-avogel.ch](http://www.verlag-avogel.ch)  
[www.g-n.ch](http://www.g-n.ch)

**Herausgeberin**  
Denise Vogel

**Redaktion**  
Chefredaktion:  
Ingrid Zehnder-Rawer (IZR)  
[i.zehnder@verlag-avogel.ch](mailto:i.zehnder@verlag-avogel.ch)  
Stellvertretung:  
Clemens Umbricht (CU)

**Mitarbeiter**  
Maria Habich (MH)  
Christine Weiner (CW)  
Rahel Sixer (Leserforum)

**Copyright**  
by Verlag A.Vogel AG

**Satz, Lithos**  
Seelitho AG, Stachen

**Fotos**  
Bildagentur Baumann, BlueBox  
Getty Images, Incolor  
Keystone, Prisma  
zefa-blueplanet

Bioforce, Hans Scherrer  
Andreas Ryser, Heinz Suter  
Dr. R. Spohn, Dr. C. Rawer

**Druck**  
Zollikofer AG, St. Gallen

**Papier**  
Chlorfrei gebleicht

### Jahresabonnement

Schweiz Fr. 33.–  
EU Euro 22.–  
übriges Europa CHF 38.–  
Naher Osten, Nordafrika  
CHF 45.– / Euro 30.50  
übrige Länder CHF 48.–/ Euro 32.50

### Einzelheft

CHF. 3.30 / Euro 2.20

### Anzeigenverwaltung

Cornelia Huber  
Telefon 071 335 66 70

### Abonnements

Verlag A.Vogel AG, Hätschen,  
Postfach 63, CH-9053 Teufen  
Telefon 071 335 66 55  
Fax 071 335 66 88  
für Deutschland und Österreich:  
Telefon 0041 71 335 66 55  
Fax 0041 71 335 66 88

**Verlag A. Vogel Konstanz**  
Telefon 07533 – 4035

### Abonnementszahlungen

Mit beilieg. Einzahlungsschein:  
In der Schweiz:

Postscheckkonto Nr. 90-7440-5  
Verlag A.Vogel AG, 9053 Teufen  
CREDIT SUISSE St.Gallen  
Konto-Nr. 539-420524-71

Verlag A. Vogel AG, 9053 Teufen  
in Deutschland:

Postbank D-76127 Karlsruhe  
Konto-Nr. 0070082756

BLZ 660 100 75

Verlag A.Vogel AG  
CH-9053 Teufen

in Österreich:

Raiffeisenbank A-6800 Feldkirch  
Konto-Nr. 2.040.194  
BLZ 37422

Verlag A. Vogel AG  
CH-9053 Teufen

übriges Ausland:  
Bankscheck, ausgestellt auf:  
Verlag A.Vogel AG  
CH-9053 Teufen