Gerstengrassaft

Die Gerste ist im Gegensatz zum hochgezüchteten Weizen ein bis heute genetisch uraltes, unverändertes Getreide. Als Gerstengras (Hordeum vulgare) bezeichnet man die gewachsene Gerstenpflanze. Bei einer Wuchshöhe von rund zehn Zentimetern wird sie abgeschnitten und zu Frischgerstensaft gepresst.

Unglaublich wertvoll – ein Superfood

Wer dachte, Gerstengras sei nicht mehr als Futter für die Kühe, wird sich vielleicht wundern, zu welchem Ergebnis der japanische Wissenschaftler Dr. Yoshihide Hagiwara bei seinem Vergleich von über 200 grünen Blattgemüsen kam. Es ist bereits einige Jahrzehnte her, aber Gerstengras steht seither an der Spitze der grünen Gemüsesorten. Das zu den Süßgräsern zählende Gerstengras enthält mehr Chlorophyll, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme und Bioflavonoide als alle übrigen analysierten Grünpflanzen und gilt somit als “Superfood”, das in seiner Gesamtheit zur Basis einer gesunden Ernährung beiträgt. Die Blätter der jungen Gerstenpflanze haben außerdem sogar die ausgewogenste Nährstoffkonzentration aller untersuchten Pflanzen.

Gerstengrassaftpulver oder Gerstengras?

Besonders gut aufschließbar und noch besser als pulverisiertes Gerstengras ist Gerstengrassaft-Pulver. Im getrockneten Saft liegen wertvolle Mikronährstoffe gelöst vor und können in viel höherer Menge aufgenommen werden. Zudem wird der Verdauungstrakt damit nicht belastet, da die Aufspaltung der unverdaulichen Feststoffteilchen ausbleibt. Gerstengrassaftpulver hat deutlich mehr Eisen, Zink und Magnesium und nur einen geringen Ballaststoffanteil, ist dafür aber viel besser verdaulich.

Reichlich Nähr- und Vitalstoffe

Im Vergleich zu herkömmlichen Lebensmitteln liefert Gerstengrassaft elfmal so viel Calcium wie Kuhmilch, siebenmal so viel Vitamin C wie Orangen, fünfmal so viel Eisen wie Spinat oder Brokkoli, viermal so viel Vitamin B1 wie Weizenvollkorn, doppelt so viel Kalium wie Weizengras und genauso viel Zink wie tierische Zinkquellen.

Wichtig für unzählige Stoffwechselvorgänge

Gerstengrassaft bietet extrem viel Chlorophyll, SOD (Superoxiddismutase, ein antioxidatives Enzym zur Entschärfung gefährlicher Sauerstoffradikale, “Superoxide“), Katalase, GABA, Flavonoide, Lutonarin, Saponarin, Tryptophan, Kalzium, Kalium, Selen, Eisen, viele sekundäre Pflanzenstoffe und Salze.

Senkt die Harnsäure, unterstützt die Sehkraft, Abwehr und Knochen, löst Ablagerungen in Gelenken

Es hilft bei Gicht, senkt die Harnsäurewerte und verbessert kognitive Funktionen. Sein hoher Gehalt an Beta-Carotin (höher als bei Karottenpulver) verbessert das Sehvermögen. Sein hoher Gehalt an Vitamin C und Zink stärkt die Abwehrkräfte. Es löst Kalziumablagerungen in Gelenken und hilft bei der Erhaltung einer gesunden Knochenstruktur.

Legendär gut für Haut, Haare und Nägel

Seine B-Vitamine fördern die Hautgesundheit. Die zusätzliche antioxidative Wirkung verlangsamt die Hautalterung, verbessert das Hautbild und lindert Entzündungen der Haut, etwa bei Akne und Neurodermitis. Auch für die Haare ist es ein echtes Schönheitsmittel: Die Haare wachsen besser, glänzen und ergrauen nicht so schnell bzw. werden so sogar wieder weniger grau.

Ideal im Sport und für andere Höchstleistungen

Durch hohen Proteingehalt trägt es zum Aufbau und Erhalt von Muskelmasse sowie zu schnellerer Regeneration nach dem Training bei. Es versorgt mit Mikronährstoffen und wirkt gegen Übersäuerung und Oxidation beim Sport. "Muskelkater" etwa, der sehr schmerzhaft sein kann, ist schnell wieder vorbei.

Entgiftet sogar Schwermetalle

Sein Chlorophyll und seine Enzyme wirken positiv auf die Entgiftung der Organe und die Erneuerung der Blutzellen. Sie unterstützen dabei, krebserregende Stoffe wie etwa Schwermetalle und radioaktive Stoffe zu entgiften, ebenso Gifte von Pilzen oder chemische Rückstände und Arsen. Und außerdem gibt es neben sekundären Pflanzenstoffen, die entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften haben, noch das Lunasin, das bei einigen Krebsarten positive Wirkungen zeigte, wie bei Hautkrebs, Prostatakrebs und Brustkrebs. Natürlich darf man Gerstengras wegen einzelner isolierter Stoffe, die gute Studienergebnisse liefern, nicht gleich für das entscheidende Krebsheilmittel halten, doch solche Untersuchungen zeigen, dass es sich bei Gerstengrassaft um eine äußerst gesunde Ergänzung zur täglichen Nahrung handelt.

Säure-Basen-Haushalt und Antioxidantien

Es kann zu einem allgemein gesunden Lebensstil gehören, aber auch in eine Anti-Krebs-Diät eingebaut werden. Denn seine positive Wirkung auf den Säure-Basen-Haushalt macht das basische Gerstengras für Krebskranke auf jeden Fall besonders wertvoll. Dazu tragen auch seine reichlich enthaltenen Antioxidantien, darunter auch seltene wie Saponarin, Lutonarin und sechs weitere, bei. Ebenso findet man das wichtige Enzym Superoxid Dismutase (SOD) und das Isoflavonoid Isovitexin, das bisher nur im Gerstengras entdeckt wurde und sogar vor krebserregenden Stoffen sowie vor Strahlenschäden schützt.

Senkt Cholesterin, verbessert Durchblutung, Blutdruck und Sauerstoffversorgung

Gerstengrassaft wird gern zusammen mit anderen gesunden Nahrungsmitteln wie Vitamin C-reichen Früchten und Vitamin E-reichen Nüssen oder Pflanzenölen zu einem Smoothie verarbeitet. Damit lässt sich sogar der Cholesterinspiegel senken, wie taiwanesische Wissenschaftler herausfanden. Durchblutung, Blutdruck und Sauerstoffversorgung können sich bessern.

Ein Segen für Diabetiker

Besonders günstig wirkt sich so ein grüner Smoothie bei Diabetikern aus, die meist unter mehreren Risikofaktoren gleichzeitig leiden und deren Gefäße noch gefährdeter sind, da erhöhter Blutdruck und Übergewicht meist zusätzlich auftreten. Gerade im Hinblick auf die Blutzuckersenkung wurde im International Journal of

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Green Pharmacy 2010 eine klinische Studie veröffentlicht, die bei Diabetikern eine signifikante Senkung des Blutzuckerspiegels und des LDL-Cholesterins zeigte.

Gut für den Darm und seine Bewohner

Gerstengrassaft fördert die Magen-Darm-Funktionen, wirkt Verstopfung entgegen, verbessert das Darmmilieu und schafft bessere Lebensbedingungen für die bei Colitis ulcerosa immer gestörte Darmflora. Ist das Darmmilieu gesund, können sich schadstoffbildende Bakterien nicht halten, Toxine werden reduziert, die Entzündungsneigung nimmt ab und Symptome bilden sich zurück. Zusätzlich reduziert Gerstengrassaft einen für Colitis ulcerosa mitverantwortlichen Entzündungsfaktor (Epithel NF-k), außerdem wird der Wassergehalt des Stuhls reduziert, wodurch sich Durchfälle bessern und das Darmkrebsrisiko sinkt.

Bekämpft das Epstein-Barr-Virus

Gerstengrassaft ist eine Möglichkeit, Schwermetalle wie Quecksilber aus der Schilddrüse auszuleiten. Schwermetalle sollen die "Leibspeise" des Epstein-Barr-Virus sein, der nach einer Erstinfektion (Pfeiffersches Drüsenfieber) im Körper verbleibt und manche Krebsarten sowie Autoimmunerkrankungen wie Lupus erythematodes auslösen kann. Von den Lymphknoten wandert das Virus zuerst in die Leber, die durch den oxidativen Stress und die viralen Abfallprodukte geschwächt wird, dann weiter zur Schilddrüse, wo es Hashimoto thyreoiditis hervorrufen kann und letztlich ins zentrale Nervensystem, wo es zu Multipler Sklerose führen kann.

Einfluss auf Leber, Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse und Magen

Durch Gerstengrassaft bekommt die Leber wunderbare Nährstoffe zur Verfügung gestellt, die sie stärken und fit machen. Die Alkaloide des Gerstengrassafts wirken gegen Gewebeverlust der Schilddrüse und behindern Viren bei der Aufnahme von dort angesammelten Schwermetallen. Gerstengras fördert außerdem die Funktion von Bauchspeicheldrüse und Magen.

Für gute Stimmung und mehr Vitalität

Zu den Gerstengras-Inhaltsstoffen zählt auch GABA, ein Neurotransmitter für Entspannung, bessere Stimmung und guten Schlaf. Überhaupt lassen sich im Laufe der Einnahmezeit viele positive Veränderungen feststellen. Umso mehr, je kränker man sich fühlt. Viele berichten, dass sich etwa Candida-Pilzbelastungen bessern, ebenso Blutarmut und Antriebsschwäche. Man fühlt sich insgesamt agiler und vitaler.

Reguliert Hormone und reduziert Allergie

Es reguliert den Hormonhaushalt, insbesondere in den Wechseljahren oder bei hormonellem Ungleichgewicht, erhöht die Fruchtbarkeit und schützt Eizellen und Spermien. Es kann bei Allergie, vor allem Heuschnupfen, durch entzündungshemmende Eigenschaften und Histaminreduktion helfen.

Wirkungen laut TCM: leitet Hitze aus, baut Qi, Jing und Yin auf

Gerstengras kühlt und leitet überschüssige Hitze aus dem Körper – wichtig bei Saunabesuchen, die das Blut und Yin belasten – und kann das Blut kühlen. Das wirkt sich besonders positiv bei Entzündungen, Fieber, Stress, Kopfschmerzen, Hautirritationen und innerer Unruhe aus. Es unterstützt die Leber und entgiftet. Durch Regulierung von Qi und Blut kann Gerstengras dazu beitragen, Stagnationen in diesen Bereichen zu lösen. Gerstengras tonisiert das Qi durch die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen. Vor allem ist es günstig bei Müdigkeit, Erschöpfung, Schwächegefühl und längeren Erkrankungen, wenn sie nicht mit Kälteempfinden verbunden sind.

Gerstengras ist hervorragend als Ergänzung zu Jingaufbauenden Mitteln wie Bambus, Shilajit oder Cordyceps Vitalpilz. Denn es bringt nicht nur Yin und Yang wieder ins Gleichgewicht und harmonisiert den Körper, es stärkt auch "Blut und Säfte", ist also ein Yin-Tonikum und bringt die Regeneration voran. Gerstengras hilft bei Yin-Mangel-Symptomen wie trockenen Schleimhäuten, trockener Haut, Durst oder innerer Hitze. Genauso entfernt es aber auch pathogene Feuchtigkeit und Schleim und wirkt damit verbundenen Verschleimungen und Schweregefühl entgegen.

Zu beachten

Gerstengrassaft-Pulver sollte man mit Wasser einnehmen (Pulver in trockenes Glas geben, Wasser drauf) und nicht mit Fruchtsaft mischen. Denn um die Enzyme voll nutzen zu können, sollten sie alleine wirken – am besten auf leeren Magen und eben ohne konzentrierte Fruktose aus Obstsäften.

Empfehlenswert und geschmacksverbessernd ist die Kombination mit Zitronengras aufgrund der beruhigenden, konzentrationsfördernden und stressreduzierenden Wirkung und mit Zitronenmelisse wegen ihrer ebenfalls entspannenden Wirkung, aber auch aufgrund der anti-viralen – etwa gegenüber dem Epstein-Barr-Virus. Die Zitronenmelisse behindert die Vermehrung von Viren. In Schwangerschaft und Stillzeit ist Gerstengras mit oder ohne die genannten Beikräuter nicht zu empfehlen.

Gerstengras wirkt sich aus auf:

- ADS/ADHSAkne
- Allergien
- Antriebslosigkeit
- Bakterielle Infektionen
- Bauchspeicheldrüse
- Blähungen
- Blutarmut
- Blutdruck erhöht
- Blutzucker erhöht
- Brüchige Haare und Nägel
- Candida Pilz-Belastung
- Cholesterin
- Colitis ulcerosa
- Darmproblemen
- Diabetes
- Durchfälle
- Entgiftung
- Entsäuerung
- Entschlackung
- Entzündungen
- Epstein-Barr-Virus
- Erschöpfung
- Fieber
- Gelenkablagerungen

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

- Gesunde Lebensweise
- Gicht
- Haarausfall
- Haarfarbe, gegen Ergrauen
- Haarglanz
- Haarwuchs
- Hashimoto thyreoiditis
- Hautirritationen
- Hautleiden, -alterung
- Heuschnupfen
- Hormonelles Ungleichgewicht
- Immunschwäche
- Innerer Unruhe
- Kalziumablagerungen in Gelenken
- Knochengesundheit
- Kopfschmerzen
- Krebs (vor allem Haut-, Darm-, Prostata-, Brustkrebs)
- Leber
- Lupus erythematodes
- Magen-Darm-Probleme
- Müdigkeit
- Multiple Sklerose
- Nährstoffversorgung
- Neurodermitis
- Oxidativen Stress
- Radioaktivität
- Regeneration
- Sauerstoffversorgung der Zellen
- Schilddrüsen-Gewebeverlust
- Schlafprobleme
- Schweregefühl
- Schwermetallausleitung
- Sehschwäche
- Stimmungsschwankungen
- Strahlenbelastung
- Stress
- Toxinbelastung
- Trockene (Schleim-)Haut
- Übersäuerung
- Verschleimung
- Verstopfung
- Wechselbeschwerden

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.