Gerstengras – Wirkung und Inhaltsstoffe eines der wertvollsten Lebensmittel

Aufgrund seiner großen Fülle an Vital- und Nährstoffen zählt Gerstengras mit zu den wertvollsten LEBENSmittel dieser Welt!

Der japanische Forscher *Dr. Yoshihide Hagiwara* hat bereits vor 40 Jahren in vielen Studien mehr als 250 chlorophyllhaltige Lebensmittel eingehend analysiert und dabei herausgefunden, dass Gerstengras mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, Chlorophyll, Enzyme und Bioflavonoide enthält als alle anderen untersuchten Pflanzen. Gerstengras zählt dank *Dr. Hagiwara* mit zu den am besten erforschten Lebensmittel.

Gerstengras kann man entweder günstig selbst anpflanzen oder als Nahrungsergänzung in Form von Pulver und Kapseln oder Tabletten erhalten. Selbst anpflanzen ist natürlich die optimalste Variante, da man das Gerstengras immer ganz frisch und deshalb mit dem höchsten Gehalt an Vital- und Nährstoffen erhält (wobei natürlich die Qualität des Bodens mit eine Rolle spielt).

Gerstengras-Samen, bzw. Gerstengras-Saatkörner gibt es im Reformhaus u.a. als „Sprießkorngerste“ zu kaufen. Eine gute BIO und Demeter-Qualität gibt es z.B. von der Donath-Mühle.

Das Gerstengras können Sie – frisch abgeschnitten – z.B. zu Salat und anderen Speisen beigeben oder es auch direkt zu **Gerstengrassaft** pressen (bzw. pürieren) und trinken. Es hat einen süßlichen Geschmack.

Wer nicht selbst anpflanzen kann oder mag, der sollte meiner Meinung nach das **Gerstengras-Pulver** vorziehen, das es in guter Bio-Qualität im Handel gibt. Hier gibt es z.B. den „*Original-Bio-Gerstengrassaft Dr. Hagiwara*“. Die Gerste hierfür wächst auf vulkanischen Böden in Japan, die extrem reich an Spurenelementen und Mineralstoffen sind. Mittlerweile gibt es aber auch einige gute „einheimische“ Anbieter, die Gerstengraspulver und andere Gerstengrasprodukte einigermaßen günstig und in guter Bio-Qualität im Onlinehandel oder in den Reformhäusern anbieten.

Das Gerstengras-Pulver wird hergestellt, indem die jungen Pflänzchen (sobald sie ca. 10-15 cm hoch sind) geerntet und anschließend bei Raumtemperatur schonend getrocknet und hinterher gemahlen werden. Bei etwa 10-15 cm Höhe weist das Gerstengras den höchsten Gehalt an Vital- und Nährstoffen auf. Das Pulver kann z.B. als Zutat in Smoothies dienen, zu Salaten und anderen Speisen beigegeben oder direkt mit Wasser zu Saft verrührt werden.

Die wertvollen Inhaltsstoffe von Gerstengras

Gerstengras ist ein wahres „Füllhorn“ an lebenswichtigen Vital- und Nährstoffen:

- **Kalzium:** Der Gehalt an Kalzium ist doppelt so hoch als bei frischer Kuhmilch und Weizengras.
- **B-Vitamine:** Gerstengras enthält 30 mal mehr von allen B-Vitaminen als Milch. Darunter enthalten auch das seltene Vitamin B12 und die Vitamine B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin) und B6 (Pyridoxin).

- **Vitamin C:** Der Vitamin-C-Gehalt ist sieben mal höher als bei der entsprechenden Gewichtsmenge Orangen.
- **Eisen:** Gerstengras enthält fünf mal mehr Eisen als Spinat.
- **Kalium:** Enthält doppelt so viel Kalium als Weizengras.
- Weitere Vitamine: Gerstengras ist außerdem reichhaltig an **Vitamin A** (Beta-Karotin und Retinol), **Vitamin E**, **Vitamin K, Folsäure** und **Pantothensäure.**
- Mineralstoffe: Gerstengras enthält die wichtigen Mineralstoffe **Magnesium**, **Natrium**, **Phosphor**, **Zink, Schwefel, Chlor** und **Kupfer**.
- Spurenelemente: Enthalten sind auch die seltenen Spurenelemente **Selen** (wichtig für den Zellschutz) und **Mangan** (wichtig für den Knorpelaufbau) sowie **Chrom**, **Molybdän** und **Silizium**.
- **Chlorophyll**: Das Blattgrün Chlorophyll ist sozusagen das „Blut der Pflanzen". Es ist kondensiertes (in Energie umgewandeltes) Sonnenlicht. Vom Aufbau her ähnelt es dem roten Blutfarbstoff unseres Körpers, dem Hämoglobin. Der Unterschied ist „nur" dass beim Chlorophyll-Molekül in der Mitte kein Eisen-Atom sondern ein Magnesium-Atom eingeordnet ist.
- **Enzyme:** Enzyme sind Eiweißmoleküle und die Katalysatoren unseres Stoffwechsels. Ohne Enzyme funktioniert der Organismus nicht. Erst durch die Enzyme können die lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe überhaupt erst vom Organismus verwertet werden! Durch Erhitzen oder Einfrieren verschwinden die Enzyme aus der Nahrung – ein Grund dafür, dass Kochkost langfristig keine Vitalität und Gesundheit erhalten kann. Die „Enzym-Forschung" ist noch sehr jung, doch im Gerstengras sind bisher mehr als 20 verschiedene Enzyme nachgewiesen worden. Darunter auch das seltene Enzym Superoxid-Dismutase (SOD), welches als Antioxidants im Körper wirkt. Das **Isoflavonoid** Isovitexin (2-O-GIV), bisher NUR im Gerstengras entdeckt, wirkt als Antioxidant und schützt vor krebserregenden Stoffen sowie vor Strahlenschäden (Radioaktivität).
- **Aminosäuren:** Gerstengras enthält außerdem noch etwa 40 % von unserem Organismus leicht verwertbare hochwertige Aminosäuren, die als Grundbaustoffe von Zellen und Gewebe dienen: Alanin, Alpha-Aminobuttersäure, Arginin, Asparaginsäure, Cystin, Glutamin, Glycin, Histidin, Hydroxyprolin, Leucin, Isoleucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Tryptophan, Prolin, Rutin, Serin, Threonin und Valin.
- Weitere Bestandteile sind Bioflavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe), ungesättigte Fettsäuren, Lipide und Ionen, sowie die „Wohlfühlhormone" Serotonin und Tryptophan.

Die geniale gesundheitliche Wirkung von Gerstengras

Durch die großartige Zusammensetzung all dieser oben aufgeführten Vitalstoffe kann Gerstengras eine ganz besondere Rolle bei Herstellung und Erhaltung der Gesundheit spielen. Die zugeschriebenen Wirkungen sind weitreichend. Gerstengras wirkt zellaufbauend, entsäuernd, entschlackend, entgiftend, antibakteriell, keimtötend und entzündungshemmend, stimmungsaufhellend, beruhigend und entspannend.

Übersäuerung und Säure-Base-Haushalt:
Gerstengras ist eines der besten Mittel zum Entsäuern, Entgiften und Entschlacken. Gerstengras, bzw. Gerstengrassaft wirkt stark basisch (alkalisierend) und somit entsäuernd und entschlackend auf den gesamten Organismus. Gerstengrassaft ist vielleicht das basischste Getränk überhaupt und ist deshalb bestens dazu geeignet das Säure-Base-Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen und zu stabilisieren.

Krebserregende Giftstoffe und Schwermetalle:
Gerstengras kann vor krebserregenden Stoffen schützen, es hilft beim Aufbau von Zellen und Gewebe. Gerstengras erhört durch seinen hohen Enzym und Chlorophyll-Gehalt die Widerstandskraft des Organismus gegen Radioaktivität. Es hilft dem Körper außerdem bei der Ausleitung / Ausscheidung von Giftstoffen und Schwermetallen wie Quecksilber, Blei, Arsen und Cadmium.

Blutkreislauf – Herz-Kreislauf:
Gerstengras fördert dich Durchblutung und Sauerstoffversorgung. Es wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Es hilft bei Blutarmut und Antriebsschwäche.

Magen – Verdauungsapparat:
Gerstengras unterstützt den Verdauungsapparat, hilft bei der Verdauung mit besserer Ausscheidung von Salzsäure im Magen.

Stress, Schlafstörungen, Hyperaktivität und ADS:
Gerstengras wirkt beruhigend, entspannend und stimmungsaufhellend auf den gesamten Organismus. Es hilft dabei Spannungen und Stress abzubauen und insgesamt das Wohlbefinden zu steigern. Gerade für stressgeplagte Menschen, bei Schlafstörungen und auch bei Hyperaktivität kann Gerstengras eine wertvolle Unterstützung bieten. Durch den hohen Mineralstoffgehalt kann Gerstengras Kindern mit ADS (Aufmerksamkeitsdefizit) helfen, sich besser zu konzentrieren.

Weitere Wirkungen:
Weiterhin unterstützt Gerstengras die Funktion von Leber und Bauchspeicheldrüse. Es kann bei Allergien und Hautproblemen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis helfen. Gerstengras kann durch seinen hohen Gehalt an organischem Natrium Kalziumablagerungen an Gelenken lösen und hilft bei der Erhaltung einer gesunden Knochenstruktur. Gerstengras erhöht bei Einnahme über Stunden hinweg die natürlichen Killerzellen (NKZ) die Schadstoffe abbauen. In Japan gilt Gerstengras übrigens auch als Aphrodisiakum, weshalb es sich vielleicht auch positiv auf das Liebesleben auswirken könnte.

Kurzum ausgedrückt fördert und erhält Gerstengras die Gesundheit. Diese Pflanze hat einen nicht unerheblichen Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden und steigert in hohem Maße die Vitalität.

Gerstengras ist ein ideales LEBENS-Mittel

Gerstengras ist in Japan die Nr. 1 der Nahrungsergänzungen und Dank des „Gerstengras-Pioniers“ *Dr. Hagiwara* wurde es weltweit bekannt.

Dr. Hagiwara hat sich durch seine zahlreichen Forschungen davon überzeugt, dass der tägliche Genuss von Gerstengras bzw. Gerstengrassaft nicht nur gesund und fit hält, sondern außerdem die Selbstheilungskräfte des Körpers so weit steigert, dass er die heutigen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Krebs sowie verschiedene Hautprobleme und Allergien aus eigener Kraft besiegen kann.

Gerstengras ist trotz seiner heildenden Wirkung auf unseren gesamten Organismus kein All-Heilmittel, aber es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es dem Körper lebenswichtige Enzyme und andere Vitalstoffe liefert, deren Mangel Krankheiten hervorrufen können.