

Evelyne Laye

Die wichtigsten natürlichen Nahrungsergänzungsmittel

Leseprobe

[Die wichtigsten natürlichen Nahrungsergänzungsmittel](#)

von [Evelyne Laye](#)

Herausgeber: Jadebaum Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b25582>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



A vertical branch of a cacao tree with several pods in various stages of ripeness, from yellow to deep red. The background is a soft-focus green.

Evelyne Laye

Die **wichtigsten** *natürlichen* **Nahrungs- ergänzungsmittel**

A wooden surface with several bundles of fresh green grass, likely oat grass, tied with twine. The background is a soft-focus green.

Die Power aus der Natur: Vorbeugen und
heilen mit Gerstengras, Spirulina, Kurkuma,
Maca, Heilpilzen und anderen...

Jadebaum

Evelyne Laye

Die wichtigsten natürlichen Nahrungsergänzungsmittel

Evelyne Laye

Die **wichtigsten**
natürlichen
Nahrungs-
ergänzungsmittel

Die Power aus der Natur: Vorbeugen und
heilen mit Gerstengras, Spirulina, Kurkuma,
Maca, Heilpilzen und anderen...

Jadebaum

Umschlagbild: Smileus/Fotolia, Printemps/Fotolia, Scott Bufkin/Adobe Stock, Oscar Pinto Sánchez/Adobe Stock, Madeleine Steinbach/Adobe Stock, Kenishirotie/Adobe Stock © 2019

Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Die Hinweise zu den Heilmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln ersetzen aber keineswegs die Hilfe und den Rat eines Heilpraktikers oder Arztes. Die Autorin übernimmt aus keinem Rechtsgrund Haftung für unsachgemäße Anwendung, Schäden und Unfälle.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-948116-01-9

Laye, Evelyne: Die wichtigsten natürlichen Nahrungsergänzungsmittel. Die Power aus der Natur: Vorbeugen und heilen mit Gerstengras, Spirulina, Kurkuma, Maca, Heilpilzen und anderen...

Alle Rechte vorbehalten

© 2019 Jadebaum-Verlag Evelyne Laye

Untere Mühle 1, 72070 Tübingen-Unterjesingen

Internet: www.laye.org

Umschlaggestaltung, Satz und Layout:

Gregor Julien Straube, Tübingen, lektorat.straube@web.de

Gesetzt in der Times, in der Calibri und in der Priori Sans

Druck: booksfactory, Szczecin

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Insbesondere gilt das für Vervielfältigungen, Übersetzungen und Speicherung und Verbreitung in Datensystemen.

Inhalt

Natürliche Nahrungsergänzung – machtvolle Heiler!	11
--	-----------

Gerstengras und Weizengras	15
-----------------------------------	-----------

Das kostbare Gerstengras	15
---------------------------------	-----------

Gerstengras enthält ungewöhnlich starke Antioxidantien –
Gerstengras für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haus-
halt – Gerstengras enthält eine große Menge Chlorophyll
– Gerstengras enthält eine große Menge an Enzymen –
Gerstengras senkt den Cholesterin- und den Blutzucker-
spiegel – Gerstengras macht eine schöne Haut und gute
Laune – Gerstengras schützt den Darm – Gekeimtes Ger-
stengras hilft bei Darmerkrankungen und Krebs – Woher
bekomme ich Gerstengras? – Was ist Gerstengrassaft? –
Wie nimmt man Gerstengras ein? – Gerstenkeimlinge

Weizengras	24
-------------------	-----------

Gerstengras oder Weizengras?

Spirulina	27
------------------	-----------

Spirulina – die Wunder-Alge	27
------------------------------------	-----------

Spirulina enthält viel wertvolles Eiweiß – Spirulina ent-
hält eine Menge Eisen – Spirulina enthält zahlreiche An-
tioxidantien – Spirulina hilft bei Allergien – Spirulina
schützt Herz und Kreislauf – Spirulina unterstützt die Ent-
giftung und macht schöne Haut und Haare – Spirulina hilft
beim Abnehmen – Woher bekomme ich Spirulina?

Der Unterschied zwischen Spirulina und Chlorella	34
Leinöl und Algenöl	37
Omega-3-Fettsäuren – der wichtige Schmierstoff für unseren Körper	37
Eine große Hilfe bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Omega-3 hilft bei Entzündungen – Omega-3 für ein gut funktionierendes Gehirn und eine ausgeglichene Psyche – Omega-3 bei Depressionen – Warum haben wir zu wenig Omega-3-Fettsäuren?	
So bekommen wir genügend Omega-3-Fettsäuren	44
Weizenkeime	47
Vom Fasten zu Weizenkeimen	47
Intermittierendes Fasten fördert den Autophagie-Prozess – Spermidin, die Entdeckung	
Der Wunderstoff Spermidin	50
Spermidin verringert die Mortalitätsrate – Spermidin schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Spermidin hilft dem Gedächtnis und schützt vor Demenz – Was bewirkt Spermidin noch? – Weizenkeime haben es in sich! – Wie nehme ich Weizenkeime ein?	
Weitere Lebensmittel mit Spermidin	53

Wildkräuter	55
Wildpflanzen sind kleine Kraftpakete – Was gibt es beim Sammeln und Zubereiten der Kräuter zu beachten?	
Die wilde Brennessel	58
Charakteristische Inhaltsstoffe – Heilwirkung – Tipps zum Sammeln	
Der unverwüstliche Löwenzahn	60
Charakteristische Inhaltsstoffe – Heilwirkung – Tipps zum Sammeln	
Die heilsame Schafgarbe	62
Charakteristische Inhaltsstoffe – Heilwirkung – Tipps zum Sammeln	
Wildkräuter im eigenen Garten	64
Kakao	67
Die Götterspeise Kakao	67
Die wundersame Wirkung von Kakao	68
Kakao macht gute Laune – Kakao enthält reichlich Antioxidantien – Kakao schützt vor Demenz – Kakao enthält viele Nährstoffe – Kakao schützt die Blutgefäße und stärkt das Herz – Kakao hilft beim Abnehmen	
Diese Schokolade ist eine Versuchung wert!	73
Kakaobohnen – Kakaopulver – Kakaonibs – Kakaobutter – Schokolade	

Fermentiertes	75
Sauerkraut und Kimchi	76
Das beliebte Sauerkraut – Kimchi	
Kombucha und Wasserkefir	78
Kombucha: das Lebenselixier aus dem Osten – Das Kombucha-Rezept – Wasserkefir, die gesunde Limonade	
Miso und Natto	81
Die köstliche Misosuppe – Natto: etwas für Kenner	
Stellen Sie Ihr eigenes fermentiertes Gemüse her	83
Heilpilze	85
Shiitake	86
Shiitake gibt dem Immunsystem einen Schub – Shiitake schützt die Leber und gibt Kraft – Shiitake bei Gelenkerkrankungen – Shiitake senkt den Cholesterinwert und hilft bei Durchblutungsstörungen – Was ist bei der Einnahme von Shiitake zu beachten?	
Reishi	90
Reishi für ein starkes Immunsystems – Reishi wirkt gegen Entzündungen – Reishi als Mittel gegen Krebs – Reishi bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Reishi schützt die Leber – Wo Reishi sich noch als hilfreich erwiesen hat – Was ist bei der Einnahme von Reishi zu beachten?	

Kurkuma	95
Die heilende Wurzel Kurkuma	95
Kurkuma hilft bei chronisch entzündlichen Erkrankungen – Kurkuma senkt den Cholesterinwert – Kurkuma schützt vor neurodegenerativen Erkrankungen – Kurkuma bei Krebs – Die Gabe von Kurkuma zur Entgiftung – Kurkuma bei weiteren Krankheiten	
Kurkuma oder Curcumin?	99
Was ist bei der Einnahme von Kurkuma zu beachten?	101
Goldener Honig: Kurkuma mit Bienenhonig	
Maca	105
Maca – die peruanische Wunderknolle	105
Der natürliche Jungbrunnen aus den Anden	106
Maca ist voller wertvoller Vitalstoffe – Maca steigert Libido und Potenz – Maca steigert Kraft und Ausdauer und hilft gegen Stress – Maca hilft bei hohem Cholesterin – Maca fördert die Verdauung – Welches Maca ist empfehlenswert? – Wie wird Maca eingenommen?	
Kohl und Staudensellerie	113
Kohl – die unterschätzte Gesundheitsbombe	113
Kohl enthält eine Menge Vitamine – Kohl ist voller wertvoller Mineralien – Kohl enthält eine Menge Ballaststoffe	

– Kohl enthält viele gesunde Senföle – Kohl ist reich an sekundären Pflanzenstoffen – Kohl schützt vor Krebs – Woher kommen die Blähungen? – Kohlwickel gegen Entzündungen und Arthrose – Kohlwickel gegen Entzündungen und Arthrose – Welcher Kohl ist der Beste?

Der heilsame Staudensellerie **119**
Staudensellerie ist ein Vitalstoffpaket

Nüsse **123**

Nüsse – die kleinen Nährstoffpakete **123**
Was gehört überhaupt zu den Nüssen?

Die heilsame Wirkung von Nüssen **124**
Nüsse enthalten zahlreiche Antioxidantien – Nüsse sind reich an Magnesium und Folsäure – Walnüsse enthalten viele Omega-3-Fettsäuren – Nüsse schützen Herz und Gefäße – Nüsse reduzieren das Risiko für einige Krebsarten – Nüsse senken das Diabetesrisiko – Nüsse für eine gesunde Hirnfunktion – Nüsse helfen bei der Gewichtskontrolle – Das gibt es beim Kauf von Nüssen zu beachten – Warum sollte man Nüsse einweichen?

Anhang **131**

Literatur **131**
Wissenschaftliche Studien **134**

Natürliche Nahrungsergänzung – machtvolle Heiler!

Immer mehr Menschen legen Wert auf eine gesunde Ernährung und informieren sich über die Qualität und Herkunft ihrer Lebensmittel, über Vitamine und andere Inhaltsstoffe und welche Nahrungsmittel überhaupt für Gesundheit und Vitalität sorgen. Wenn man immer wieder merkt, dass bestimmtes Essen einem gut tut oder man sich nach anderer Nahrung schlecht fühlt, wird man sensibilisiert und begreift, wie wichtig es ist, bei der täglichen Ernährung gut zu wählen. Doch bei diesem wichtigen Thema liegen einige Stolpersteine auf dem Weg, denn gesunde Ernährung ist in unserer industrialisierten Welt gar nicht so einfach zu bekommen. Durch falsche Düngung sind unsere Böden ausgelaugt und die Pflanzen enthalten weniger Nährstoffe als in früheren Zeiten, dafür aber häufig einen guten Anteil an Pestiziden. Wenn das Gemüse und Obst dann geerntet wird, legt es häufig weite Wege zurück, bis es in den Handel kommt, was zusätzlich die Nährstoffe vermindert. Das Ideal wäre, im eigenen Garten Gemüse und Obst zu ziehen und sich davon zu ernähren, aber wer hat da heute noch Zeit und Energie dazu? Die nächste empfehlenswerte Alternative ist, sich in der Nähe einen ökologischen Bauern mit Hofladen oder einen Bioladen zu suchen, bei dem Sie darauf vertrauen können, dass das Gemüse und Obst frisch und unbehandelt aus dem Feld zu Ihnen kommt. Für eine wertvolle Nährstoffversorgung gehört dann aber auch, sich wirklich fast nur von diesem Obst und Gemüse zu ernähren und die anderen Dinge weglassen, die den Körper belasten: wenig Getreide, sehr wenig Fleisch- und Milchprodukte, kein Zucker (Zucker ist ein massiver Nährstoffräuber) und natürlich keine Fertiggerichte mit ihren belastenden Konservierungs- und Zusatzstoffen.

Gar nicht so einfach, nicht wahr?

Eine Ernährungsumstellung ist die wichtigste und tiefgreifendste Maßnahme, die Sie für Ihre Gesundheit machen können. Das Gute ist, dass auch kleinere Maßnahmen ihre Wirkung nicht verfehlen. Lassen Sie beispielsweise die süßen Stückchen beim Bäcker weg und nehmen statt dessen regelmäßig mehr Nüsse zu sich, dann haben Sie schon etwas richtig Gutes für Ihre Gesundheit getan. Oder trinken Sie statt zuckerhaltiger Limonade den perligen und äußerst leckeren Kombucha! Dieses Buch wird Ihnen einiges an Anregungen bieten, wie Sie auf einfache Weise Ihre Ernährung ergänzen und aufpeppen und sich dabei mit den Nährstoffen versorgen können, die Sie brauchen. Viele Krankheiten und Beschwerden können so vermieden werden oder sich verbessern.

Um einen Beitrag dazu zu leisten, dass Menschen ihre Gesundheit wieder in die eigene Hand nehmen habe ich vor drei Jahren das Buch „Die 10 besten Nahrungsergänzungsmittel“ geschrieben. In dem Buch habe ich die meiner Meinung nach besten Ergänzungsmittel, wie Vitamin C, Vitamin D oder Magnesium beschrieben. Es ist absolut erstaunlich, wie sehr sich das körperliche Befinden und die geistige Aufnahmefähigkeit verbessern, wenn man dem Körper die Nährstoffe zuführt, die er braucht. Ich habe in den letzten drei Jahren viele enthusiastische Emails und Anrufe erhalten, die das bestätigen. Ich erinnere mich gut an eine begeisterte Anruferin, die sagte, sie hätte sich mit ihren 65 Jahren noch nie so gut gefühlt wie jetzt!

Manche Menschen monierten aber auch, dass sie keine synthetisch hergestellten Stoffe zu sich nehmen wollten (manche der Nahrungsergänzungsmittel sind aus natürlichen Zutaten, manche nicht) und fragten, was denn die beste natürliche Nahrungsergänzung sei.

Aus diesem Grund habe ich in diesem Buch besonders stärkende und heilsame Nahrungsergänzungsmittel aufgelistet. Manche könnte man auch dem Bereich Superfood zuordnen. Diese enthalten besonders viele wichtige Nährstoffe und sind richtige kleine Energiepakete: sie machen uns stark, energiegeladen, lebendig und ausgeglichen! Manche sind etwas gewöhnungsbedürftig im Geschmack, andere sind aber geradezu köstlich, so dass es Ihnen leicht fallen wird, sie in Ihre Ernährung zu integrieren.

Gerstengras und Weizengras

Gerstengras und Weizengras gehören zur Familie der Süßgräser und zu den meistangebauten Getreidesorten der Welt. Seit etwa 10.000 Jahren sind sie Teil unserer Grundnahrungsmittel. Von Weizen- und Gerstenkörnern hat man in gesundheitlicher Hinsicht nicht viel Gutes gehört in den letzten Jahren, und es stimmt: eine sehr getreidelastige Ernährung, vor allem Weizen, belastet unseren Organismus. Die jungen Halme der Gerste und des Weizens hingegen sind eine ganz andere Kategorie von Lebensmittel! Pflanzte man die Körner in die Erde wächst daraus schnell ein langer grüner Halm, der nicht weiter auffällt. Doch der Anschein trügt: die jungen Gersten- und Weizengrashalme gehören zu den nährstoffreichsten Pflanzen der Welt, die mit einer einzigartigen Kombination von Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und weiteren Nährstoffen aufwarten können.

Das kostbare Gerstengras

Gerstengras wie Weizengras sind beide hervorragend, doch Gerstengras hat noch einen etwas höheren Gehalt an Nährstoffen. Das macht es zu einem potenten Heilmittel für uns. Der Forscher Dr. Yoshihide Hagiwara aus Japan hat schon vor über 40 Jahren in zahlreichen Studien viele Sorten Blattgemüse untersucht und miteinander verglichen. Er stellte fest, dass Gerstengras mehr Spurenelemente, Vitamine, Mineralstoffe, mehr Chlorophyll, Bioflavonoide und Enzyme enthielt als alle übrigen analysierten grünen Pflanzen. Beispielsweise enthielt Gerstengras sieben mal so viel Vitamin C wie Orangen und fünf mal so viel Eisen wie Brokkoli. Er fand heraus, dass nicht nur die Menge der Nährstoffe unge-

wöhnlich war, sondern im Besonderen auch die Ausgewogenheit der Zusammensetzung. Übrigens: In Japan, der Nation mit der höchsten Lebenserwartung, ist Gerstengras das meistverkaufte Nahrungsergänzungsmittel.

Gerstengras enthält ungewöhnlich starke Antioxidantien

Mit ein Grund für die starke Heilkraft von Gerstengras könnte sein Antioxidantien-Reichtum sein. Diese antioxidative Kraft kann bei allen Krankheiten hilfreich sein, die mit oxidativem Stress einher gehen. Antioxidantien schützen beispielsweise vor chronisch entzündlichen Erkrankungen, vor Krebs und helfen den Körper jung zu erhalten. So fand man im Gerstengras Saponarin, Lutonarin und sechs weitere eher seltene Antioxidantien. Das Saponarin soll laut einer Studie aus dem Jahr 2012 um ein Vielfaches stärker sein als das bekannte Vitamin E. Das macht Gerstengras zu einem wahren Jungbrunnen.

Gerstengras für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt

Viele Menschen konsumieren mehr sauer als basisch wirkende Lebensmittel wie Fleisch- und Milchprodukte, Zucker, stark verarbeitetes Getreide oder Fertiggerichte. Dabei benötigt unser Körper dringend Gemüse und Obst, das, obwohl zum Teil selbst sauer, im Körper basisch wirkt. Die Übersäuerung unseres Gewebes ist eine Mitursache für viele Erkrankungen.

Gerstengras kann da wirksam helfen, da es eines der basischsten Lebensmittel ist, die je gefunden wurden. Mit einem täglichen Gerstengrasdrink wird der PH-Wert im Körper wieder auf einfache Weise harmonisiert.

Gerstengras enthält eine große Menge Chlorophyll

Je dunkler und intensiver das Gemüse im Grünton strahlt, desto mehr Chlorophyll steckt drin. Aber was macht das sogenannte Blattgrün so gesund? Chlorophyll, auch „grünes Blut“ genannt, ist der grüne Farbstoff der Pflanzen. Seine chemische Struktur ähnelt aber auch der von Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff, der in unserem Körper zu finden ist. Einzig ihr Kern unterscheidet sich: Während sich im Zentrum vom Chlorophyll ein Magnesium-Molekül findet, sitzt beim Hämoglobin ein Eisen-Molekül. Das Blattgrün hilft trotzdem beim Sauerstofftransport in den Adern und trägt so zur Bildung neuer Blutzellen und zur Reinigung des Blutes bei. Auch Spurenelemente werden mit genügend Chlorophyll effektiver vom Körper genutzt, da es die Resorption von Eisen und Magnesium steigert. So wirkt es einem Mangel an diesen beiden wichtigen Elementen entgegen. Zudem gilt Chlorophyll als „Lichtnahrung“ für unseren Körper und hat heilende und nährrende Eigenschaften für unseren ganzen Organismus. Chlorophyll hilft sogar beim Abnehmen, wie schwedische Wissenschaftler in einer Studie heraus fanden. Wenn man Nahrungsmittel mit viel Chlorophyll zu sich nimmt, wird der Heißhunger gezügelt und der Appetit auf fettes und zuckerhaltiges Essen verringert sich. Da es manchmal nicht so einfach ist, genügend grüne Blätter zu sich zu nehmen, kann Gerstengras hier schnell Abhilfe schaffen und für genügend Chlorophyll sorgen.

Gerstengras enthält eine große Menge an Enzymen

Enzyme sind Eiweißmoleküle und Katalysatoren unseres Stoffwechsels. Ihre Bedeutung für uns ist immens. Sie stellen eine der wichtigsten, wenn nicht die wichtigste, Gruppe der Vitalstoffe für uns dar. Durch die Arbeit der Enzyme werden Vitamine und Mineralien erst richtig verstoffwechselt und vom Organismus

aufgenommen. Doch Enzyme sind hitzeempfindlich; sie werden ab 42 Grad zerstört. Deshalb ist es so wichtig, nicht nur erhitzte Nahrung zu uns zu nehmen, sondern auch Gemüse und Obst roh zu genießen. Letztendlich kann man bei unserer Ernährung davon ausgehen, dass die meisten Menschen nicht genügend Enzyme erhalten. Auch hier kann Gerstengras punkten: es konnten bisher über 20 verschiedene Enzyme in Gerstengras nachgewiesen werden, darunter auch einen potenten Enzymkomplex gegen Krebs und Multiple Sklerose.

Darunter ist auch das seltene Enzym Superoxid-Dismutase (SOD) und das Enzym Katalase. Diese Enzyme spielen eine wichtige Rolle bei der Auflösung toxischer krebserregender Stoffe und verhindern vorzeitige Hautalterung. Superoxid-Dismutase wird im Moment als Heilmittel bei Krebs erforscht. Es schützt die Zellen, wirkt entgiftend und die darin enthaltene DNA kann den Folgen radioaktiver Strahlung entgegenwirken. Zudem wirkt Superoxid-Dismutase als Neurotransmitter und fördert geistige und körperliche Fitness.

Die Autorin Barbara Simonsohn zitiert in ihrem Buch „Gerstengrassaft: Verjüngungselixier und naturgesunder Powerdrink“ aus dem Jahre 2010 den Arzt Dr. Milton Fried aus Atlanta: „Die therapeutischen Möglichkeiten von SOD sind atemberaubend, weil wir ein System von Enzymen in Reichweite vor uns haben, die den Alterungsprozess verlangsamen und eine lange Liste von degenerativen Krankheiten verhindern oder rückgängig machen können.“

Gerstengras senkt den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel

Gerstengras senkt das schädliche LDL-Cholesterin und beugt so wirksam Schlaganfällen und Herzinfarkten vor. Wie eine Studie zeigte, hatte Gerstengras die beste cholesterinsenkende Wirkung

in Kombination mit Vitamin C und E (Nüsse, Öle). In einer weiteren Studie gaben Forscher 36 Patienten täglich 15 Gramm Gerstengrasextrakt. Nach vier Wochen stellten sie fest, dass die LDL-Werte sich deutlich gesenkt hatten. Zudem wurde die Menge der im Blut zirkulierenden schädlichen freien Radikale ebenfalls deutlich vermindert.

Diabetiker, die häufig unter zu hohem Cholesterin wie auch erhöhtem Blutzucker leiden, können besonders gut von Gerstengras profitieren. In einer klinischen Studie wurde Typ-2-Diabetikern über zwei Monate lang täglich Gerstengraspulver verabreicht. Ihr Blutzucker- wie auch ihr Cholesterinspiegel war nach diesen zwei Monaten signifikant gesunken.

Zudem wirkt Gerstengras durch eine große Menge an Bitterstoffen auch entschlackend und entgiftend. Das ist auch eine große Hilfe für eine gut funktionierende Leber.

Gerstengras macht eine schöne Haut und gute Laune

Inzwischen dürfte es sich herum gesprochen haben, dass die beste Anti-Aging-Pflege von innen kommt: durch unsere Ernährung! Gerstengras erhält durch seine reiche Vitamine und Mineralien unsere Haut und unser Gewebe straff und geschmeidig.

Zudem ist ein weiterer Stoff im Gerstengras enthalten: die Proanthocyanidine, ein wirksames Antioxidans, das besonders die Hautzellen und die Faserproteine vor den Angriffen freier Radikale schützt und sie bei Schäden wieder repariert. So bleibt die Haut elastisch und straff.

Wie genau das Gerstengras für gute Laune sorgt, ist noch nicht genau erforscht worden, aber viele Menschen berichten mit der Einnahme von Gerstengras von einer deutlich stimmungsaufhellenden Wirkung.

Gerstengras schützt den Darm

Gerstengras übt eine vielfach positive Auswirkung auf den Darm aus. Bei Candida-Infektionen hilft es, den Pilz zu bekämpfen. Hervorragend ist dabei auch der geringe Zuckergehalt des Gerstengrassaftes. Gerstengras reguliert den Wassergehalt des Stuhlgangs und vermindert so Durchfälle. Es sorgt für ein bakterienfreundliches Milieu im Darm und hilft, die für den Menschen nützlichen Bakterien zu vermehren und eine Neigung zu Entzündungen zu reduzieren. Die enthaltenen Ballaststoffe und Proteine helfen der Darmschleimhaut, sich wieder zu regenerieren und die Zellen neu aufzubauen.

Gekeimtes Gerstengras hilft bei Darmerkrankungen und Krebs

Vor allem bei Colitis Ulcerosa, einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung, kann gekeimte Gerste sehr gut helfen. In einer Studie der Nutrient Food and Feed Division in Tokyo wurde Patienten mit Colitis Ulcerosa vier Wochen lang täglich 30 Gramm gekeimte Gerste verabreicht. Am Ende der Studie berichteten die Patienten von deutlichen Verbesserungen ihrer Symptome, im Gegensatz zur Kontrollgruppe. Auch die Darmflora hatte sich signifikant verbessert.

In der Darmkrebsbehandlung hat sich das im Gerstengras enthaltene Chlorophyll als sehr förderlich für die Heilung erwiesen.

Doch nicht nur für den Darm ist gekeimte Gerste hilfreich. Wissenschaftler in Korea fanden in Gerstenkeimlingen eine interessante Substanz, das sogenannte Lunasin. In Experimenten mit Krebszellen stellten sie fest, dass Lunasin die Entstehung von Hautkrebs verhinderte und Brustkrebszellen in ihrer Entwicklung hinderte. Hier gibt es noch viel zu erforschen, doch zeigen diese Ergebnisse einen ersten Hinweis auf eine deutlich krebshemmende Wirkung von Gerstengras.

Woher bekomme ich Gerstengras?

Es ist recht einfach, Gerstengras selbst zu ziehen. Sie können einen kleinen Teil Ihres Gartens dafür vorsehen und wenn nach wenigen Tagen schon die Halme groß genug sind, sie mit der Schere abschneiden. Danach kann man sie im Mixer zerkleinern und als grünen Drink zu sich nehmen oder die Halme alternativ mit einer Saftpresse auspressen.

Da der eigene Anbau doch ein wenig zeitaufwendig ist und auch Platz braucht, werden die meisten Menschen wohl eher zu fertigem Gerstengraspulver greifen. Die Halme werden in der Regel bei einer Höhe von etwa 10-15 cm geerntet und weiter verarbeitet. Dann werden sie schonend bei Raumtemperatur getrocknet und anschließend zu Pulver vermahlen.

Da die gesundheitlichen Vorteile in den letzten Jahren recht bekannt geworden sind, gibt es Gerstengraspulver inzwischen in den meisten Bioläden und bei zahlreichen Anbietern im Internet zu kaufen. Das macht die Einnahme dieses Nährstoffwunders ganz einfach. Achten Sie unbedingt auf Bio-Qualität und auf eine schonende Vermahlung bei niedrigen Temperaturen bzw. Rohkostqualität. Außerdem sollte ausschließlich reines Gerstengras enthalten sein, ansonsten keine Zusätze, keine Geschmacksverstärker oder künstliche Aromen. Das Anbaugebiet sollte am besten Deutschland oder das nahe Ausland sein. Das Gerstengras sollte auch von einer Öko-Kontrollstelle zertifiziert sein. Seriöse Verkäufer geben gerne Auskunft über Anbau und Herstellung ihres Gerstengrases. Ich selbst beziehe mein Gerstengraspulver von der Firma Biophyl in Deutschland, die hervorragende Nahrungsergänzungsmittel herstellt.

Was ist Gerstengrassaft?

Wenn Sie Gerstengraspulver kaufen, erhalten Sie das vollständige Gras samt seiner Ballaststoffe, die sich sehr wohltuend und har-

monisierend auf den Darm auswirken. Wer also mit dem Darm Probleme wie Blähungen, Reizdarm oder Durchfall haben sollte fährt besser mit einem Produkt aus dem ganzen Gras.

Der kraftvolle Gerstengrassaft wird hingegen aus den gepressten Halmen gewonnen. Hier ist die antioxidative Wirkung und die Nährstoffdichte noch konzentrierter als beim Gerstengras, Ballaststoffe fehlen allerdings völlig. Grundsätzlich ist beides hervorragend.

Wenn Sie Gerstengras selbst ziehen, können Sie sich täglich mit einer kleinen Presse selbst Gerstengrassaft zubereiten. 30 ml am Tag genügen für eine sehr gute Versorgung, wobei Sie zu Beginn eventuell nur die halbe Menge zu sich nehmen sollten, um sich erst daran zu gewöhnen. Der Saft schmeckt sehr „grün“ und vielleicht zu Beginn etwas zu bitter für den, der das nicht gewohnt ist. Hochwertiges Gerstengrassaftpulver gibt es ebenfalls zu kaufen, die meisten erhältlichen Angebote beziehen sich allerdings auf Gerstengraspulver. Da der Gerstengrassaft noch konzentrierter und aufwändiger in der Herstellung ist, ist er auch ein gutes Stück teurer.

Wie nimmt man Gerstengras ein?

Ein gehäufter Teelöffel Gerstengraspulver – das sind 3,5 Gramm – wird in ein Glas Wasser oder Saft gegeben und kurz umgerührt. Das Pulver löst sich relativ leicht auf, ein bisschen umrühren hilft. Ein Glas am Tag ist gut, zwei Gläser noch besser, mit drei Gläsern sind Sie hervorragend versorgt. Wenn Sie das Gefühl haben, noch mehr zu brauchen, in Stressphasen oder bei einer Erkrankung, können Sie auch ein viertes oder fünftes Glas des grünen Saftes trinken. Fast immer wird Gerstengraspulver sehr gut vertragen, aber da zu Beginn der Einnahme hin und wieder ein Rumoren im Bauch, Blähungen oder Kopfweh auftreten können ist es gut, mit einem halben Teelöffel Gerstengraspulver am Tag zu beginnen

und nach wenigen Tagen zu steigern. So wird der Körper nicht überfordert.

Im Grunde können Sie sich Ihren Drink jederzeit zubereiten, aber am besten ist es vor einer Mahlzeit oder dazwischen, so dass die Nährstoffe schnell aufgenommen werden.

Vielleicht ist der Geschmack zu Beginn etwas gewöhnungsbedürftig. Anfangs finden manche Menschen das Getränk vielleicht etwas unangenehm. Doch wie ich an mir und anderen beobachtet habe, gibt sich das schnell. Nach wenigen Tagen entwickeln die meisten Menschen richtig Lust auf den grünen Drink. Vielleicht auch, weil sie merken, wie alle Zellen im Körper gut durch diese Fülle an Nährstoffen genährt werden und sie sich fitter und vitaler fühlen.

Gerstenkeimlinge

Keimlinge aus Gerstengras sind eine zusätzliche tolle Möglichkeit, sich mit Nährstoffen zu versorgen. Konventionelle Gerste ist dabei häufig nicht mehr keimfähig, da sie behandelt wurde. Beim Keimen würde sie nur schimmeln. Biogerste hat hier eine bessere Keimrate, oder Sie kaufen gleich ausgewiesene Keimsaat.

Um die Sprossen selbst zu ziehen sollte man extra entspelzte Gerstensamen verwenden. Lassen Sie die Gerstenkörner mehrere Stunden in Wasser einweichen und füllen Sie dann in ein Keimglas um. So ein Glas kann man einfach selbst herstellen, indem man ein großes Gurkenglas oder Ähnliches nimmt und in den Deckel mehrere Löcher hineinbohrt. Die Keimlinge im Glas werden zwei Mal am Tag mit frischem Wasser gespült, das man dann ausleert. Eine Tasse Gerste ergibt ungefähr zwei Tassen an Keimlingen. Es ist besser, das Glas nicht direkt in der vollen Sonne stehen zu lassen, die Keimlinge könnten zu sehr sprießen oder auch austrocknen, was den Keimprozess unterbrechen könnte.

Bereits nach zwei bis drei Tagen können die Sprossen dann geerntet werden.

Die Keimlinge haben einen nussigen und leicht süßen Geschmack und eignen sich sowohl für süße wie für salzige Speisen. Zu Müsli, Quark oder Joghurt schmecken die Sprossen genau so gut wie zu Suppen oder Salaten. Auch als Zutat für Bratlinge sind Gerstensprossen sehr lecker. Und natürlich jederzeit als kleiner Snack zum Naschen zwischendurch.

Weizengras

Ich habe mich in diesem Kapitel hauptsächlich auf Gerstengras konzentriert. Doch tatsächlich hat Weizengras sehr ähnliche wohltuende Auswirkungen auf unseren Organismus. Auch das Weizengras ist voller Vitamine, Mineralien, Enzyme und sekundärer Pflanzenstoffe. Der Gehalt an Antioxidantien ist beträchtlich und wird in Studien vielfach erforscht. Wie das Gerstengras auch enthält das Weizengras eine große Menge Chlorophyll, lindert wirksam Darmerkrankungen verschiedenster Art, hilft, eine schönere Haut zu bekommen und hat eine appetithemmende Wirkung. In der Krebsforschung gibt es erste ermutigende Hinweise auf krebshemmende Eigenschaften von Weizengras.

Gerstengras oder Weizengras?

Keine Frage: beide sind hervorragend dafür geeignet, uns mit Nährstoffen zu versorgen und unsere Vitalität zu steigern. Weizengras enthält einen größeren Anteil an pflanzlichem Eiweiß mit vielen wertvollen Aminosäuren, nämlich bis zu 25 %. Dafür besitzt Gerstengras doppelt so viel Kalium und Kalzium als Weizengras und auch mehr Vitamin C. Auch der Gehalt an Bitterstoffen ist weit höher.

Fazit: Weizengras ist jederzeit als hervorragende Nahrungsergänzung zu empfehlen, doch Gerstengras ist sogar noch ein klein wenig besser aufgestellt und versorgt uns noch gründlicher mit wertvollen Nährstoffen.



Evelyne Laye

[Die wichtigsten natürlichen Nahrungsergänzungsmittel](#)

Die Power aus der Natur: Vorbeugen und heilen mit Gerstengras, Spirulina, Kurkuma, Maca, Heilpilzen und anderen...

146 Seiten,
erschienen 2020



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de