

## Gerstengras

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, oder bei Niedrigtemperatur getrocknet und pulverisiert verwendet, wodurch alle Inhaltsstoffe, auch die Ballaststoffe erhalten bleiben.

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 bis heute 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 sogar noch die ausgewogenste Nährstoffkonzentration aller untersuchten Pflanzen.

### **Reichlich Nähr- und Vitalstoffe**

Im Vergleich zu herkömmlichen Lebensmitteln liefert Gerstengras 11 mal so viel Calcium wie Kuhmilch, 7 mal so viel Vitamin C wie Orangen, 5 mal so viel Eisen wie Spinat oder Brokkoli, 4 mal so viel Vitamin B1 wie Weizenvollkorn, doppelt soviel Kalium wie Weizengras und genauso viel Zink wie tierische Zinkquellen.

Sein Chlorophyll und seine Enzyme wirken positiv auf die Erneuerung der Blutzellen und unterstützen dabei, krebserregende Stoffe wie etwa Schwermetalle und radioaktive Stoffe zu entgiften, ebenso Gifte von Pilzen oder chemische Rückstände und Gifte wie Arsen. Und außerdem gibt es da 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 Gerstengras um eine äußerst gesunde Ergänzung zur täglichen Nahrung handelt.

### **Säure-Basen-Haushalt und Antioxidantien**

Gerstengras 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. Darunter auch das seltene Enzym Superoxid Dismutase (SOD), das Isoflavonoid Isovitexin, das bisher nur im Gerstengras entdeckt wurde und sogar vor krebserregenden Stoffen sowie vor Strahlenschäden schützt.

### **Senkt Blutzucker und Cholesterin**

Gerstengras 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 taiwanische Wissenschaftler herausfanden.

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 noch zusätzlich auftreten.

Gerade im Hinblick auf die Blutzuckersenkung wurde im International Journal of Green Pharmacy 2010 eine klinische Studie veröffentlicht, die bei Diabetikern eine signifikante Senkung des Blutzuckerspiegels und des Cholesterinwertes feststellte. Und das bei nur 1,2 g Gerstengras täglich über zwei Monate und ohne weitere Maßnahmen! Durchblutung, Sauerstoffversorgung und Blutdruck können sich ebenfalls bessern.

### **Gut zum Darm**

Gerstengras liefert einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, die noch dazu im Gegensatz zu Hülsenfrüchten etwa sehr gut verträglich sind und sich insgesamt harmonisierend auf die Verdauungstätigkeit auswirken. Gerstengras ist daher bei Blähungen und Verstopfung günstig und sogar bei Colitis ulcerosa, einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung, die mit Bauchschmerzen, Durchfällen und daraus bedingten Resorptionsstörungen im Darm einhergeht. Vitalstoff- und Nährstoffmangel sind dann vorprogrammiert, auch deshalb ist eine Extraversorgung mit Gerstengras von hohem Wert.

Eine Studie aus Japan zeigte jedoch noch unglaublichere Erfolge mit Gerstengras bei Colitis ulcerosa. Zwar wurden nur 18 Patienten getestet, doch immerhin zeigte die Gerstengras-Gruppe gegenüber der Medikamenten-Gruppe, die die üblichen entzündungshemmenden Medikamente bekam, bei einer Hochdosis von 30 g Gerstengras täglich bereits nach einem Monat Anwendung eine signifikante Verbesserung der Symptome. Gegenüber der Medikamenten-Gruppe hatten sie weniger Schmerzen und Durchfälle. Zurückgeführt wird dieses überraschende Ergebnis auf ein verbessertes Darmmilieu mit besseren 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, Symptome bilden sich zurück. Zusätzlich reduziert Gerstengras einen für Colitis ulcerosa mitverantwortlichen Entzündungsfaktor (Epithel NF- $\kappa$ ), außerdem wird der Wassergehalt des Stuhls reduziert, wodurch sich Durchfälle bessern und das Darmkrebsrisiko sinkt.

### **Für gute Stimmung und mehr**

Wahrscheinlich ist es das Zusammenspiel der Gerstengras-Inhaltsstoffe und die regulierenden Effekte auf den Körper, die laut Anwenderberichten zu einer besseren Stimmung und besseren Entspannung beitragen. Überhaupt lassen sich im Laufe der Einnahmezeit viele positive Veränderungen feststellen.

Umso mehr, je kränker man sich fühlte. Viele berichten, dass sich etwa Candida-Pilzbelastungen bessern, ebenso Blutarmut und Antriebsschwäche. Man fühlt sich insgesamt agiler und vitaler. Gerstengras fördert außerdem die Funktion von Leber, Bauchspeicheldrüse und Magen. Bei Allergien und Hautleiden wirkt es sich oft günstig aus. Ebenso bei Stress, Schlafstörungen oder Aufmerksamkeitsdefizit, was wohl auf seinen Nährstoffreichtum zurückzuführen ist. Es löst Kalziumablagerungen in Gelenken und hilft bei der Erhaltung einer gesunden Knochenstruktur.

**Gerstengras unterstützt bei:**

- ADS/ADHS
- Allergien
- Antriebsschwäche
- Bauchspeicheldrüse
- Blähungen
- Blutarmut
- Candida Pilz
- Cholesterin
- Colitis ulcerosa
- Darmproblemen
- Diabetes
- Durchfällen
- Entsäuerung
- Entschlackung
- Entgiftung
- Entzündungen
- Gesunder Lebensweise
- Hautleiden
- Krebs
- Leber
- Magen
- Radioaktivität
- Stimmungsschwankungen
- Strahlenbelastung
- Toxinbelastung
- Übersäuerung
- Verstopfung