

# Gerstengras - DAS LEBENSmittel nach dem Motto „Du bist was du isst“

**Aufgrund seiner reichhaltigen Fülle an Vital- und Nährstoffen, die im Körper synergetisch zusammenwirken, ist Gerstengras ein ganzheitliches – und eines der wertvollsten – LEBENSmittel.**

Aus gutem Grund war Gerstengras schon zu biblischen Zeiten als Heilmittel bekannt. Mit Ausnahme von Vitamin D, das mithilfe von Sonnenlicht in der Haut produziert wird, enthält Gerstengras alle Vitalstoffe, die der menschliche Körper braucht.

«Der Saft aus Getreidegräsern ist eines der ältesten Heilmittel der Menschheit und enthält alle Substanzen in ausgewogener Konzentration, die wir zum Leben brauchen.» - Halima Neumann

Der japanische Forscher *Dr. Yoshihide Hagiwara* hat bereits vor über 40 Jahren in zahlreichen Studien mehr als 250 Chlorophyll-haltige Lebensmittel eingehend analysiert. Er hat herausgefunden dass Gerstengras mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Chlorophyll, Enzyme und Bioflavonoide enthält, als alle anderen untersuchten Pflanzen. Gerstengras ist dank *Dr. Hagiwara* eines der besterforschten Lebensmittel.

In Japan – die Industrienation mit der höchsten Lebenserwartung – ist Gerstengras das beliebteste und meistverkaufte Nahrungsergänzungsmittel.



## Die wertvollen Inhaltsstoffe von Gerstengras

**Ein Kilogramm Gerstengras entspricht in etwa dem Nährwert von 23 Kilogramm biologisch angebautem Gemüse**

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

## Vitamine

- Gerstengras ist reichhaltig an **Provitamin A** (Beta-Karotin) – sein Gehalt entspricht etwa dem siebenfachen von Spinat
- Es enthält alle **B-Vitamine**: Vitamine B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure), B6 (Pyridoxin) und **Folsäure** (B9). Außerdem enthält Gerstengras als eine der wenigen Pflanzen **Vitamin B12**. Man sagt, der Gehalt an B-Vitaminen sei 30mal so hoch wie bei frischer Milch
- **Vitamin C**: Der Vitamin-C-Gehalt ist sechs mal höher wie bei Äpfel
- Weitere Vitamine: Gerstengras ist außerdem reichhaltig an **Vitamin E**, **Vitamin K**, **Choline** („B4“) und **Vitamin H** (Biotin, oder B7)

«Grüner Gerstengras-Extrakt enthält Vitamine in Mengen, die bei weitem die in anderen Nahrungsmitteln übertreffen.» - Dr. Hagiwara

## Mineralien und Spurenelemente

- **Kalzium**: Der Gehalt an Kalzium ist doppelt so hoch wie bei frischer Kuhmilch und Weizengras
- **Kalium**: Enthält doppelt so viel Kalium wie Weizengras
- **Eisen**: Gerstengras enthält fünf mal so viel Eisen wie Spinat
- **Mineralstoffe**: Gerstengras enthält in größeren Mengen die wichtigen Mineralstoffe **Magnesium**, **Natrium**, **Phosphor**, **Zink**, **Schwefel**, **Chlor** und **Kupfer**
- **Spurenelemente**: Enthalten sind des weiteren die Spurenelemente **Selen** und **Mangan** sowie **Chrom**, **Molybdän**, **Jod**, **Kobalt**, **Silizium** und weitere etwa **80 verschiedene Spurenelemente**

«Gerstengrasextrakt enthält eine größere Menge und bessere Balance von Mineralien als irgendein anderes Lebensmittel, das im allgemeinen für seinen Nährwert geschätzt wird.»  
- Dr. Hagiwara

## Aminosäuren

Gerstengraspulver besteht zu etwa 45 Prozent aus Protein und der frische Saft zu etwa 25 Prozent.

Gerstengras ist eine hervorragende hochwertige Eiweißquelle. Es enthält **alle acht essentiellen Aminosäuren** und **elf weitere nicht-essentielle** in ausgewogener und optimal verwertbarer Zusammensetzung.

**Enthaltene Aminosäuren**: Alanin, Alpha-Aminobuttersäure, **Arginin** (für die Bildung des Wachstumshormons HGH), Asparaginsäure, Cystin, Glutaminsäure, Glycin, Histidin, Hydroxyprolin, Leucin, Isoleucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, **Tryptophan** (Schlüsselrolle bei der Herstellung von Serotonin und Melatonin), Prolin, Rutin, Serin, Threonin und Valin.

Für Menschen die viel Stress haben oder geistige Arbeit leisten sowie Sportler, Kranke, Schwangere, Kinder, Veganer, etc. ist Gerstengras **eine der besten Proteinquellen überhaupt**.

«Das Protein in Getreidegräsern ist dem irgendeiner anderen pflanzlichen Quelle überlegen.»  
- Ronald L. Seibold

## Enzyme

Enzyme sind Eiweißmoleküle und die Katalysatoren unseres Stoffwechsels. Sie stellen die **wichtigste Gruppe der Vitalstoffe** dar. Sie sind die Quelle für Vitalität und ein gesundes Leben. Enzyme sind hitzeempfindlich (werden ab 42°C zerstört) und sind in gekochten Lebensmittel kaum mehr vorhanden. Doch erst durch Enzyme funktioniert eine Verdauung und können lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe überhaupt erst richtig vom Organismus verstoffwechselt werden.

Krankheiten entstehen anhand eines niedrigen Enzymspiegels. **Deshalb ist es so wichtig, dem Körper regelmäßig Enzyme in ausreichender Menge zuzuführen.**

«Gerstengras weist ein ungewöhnlich hohes Enzymvorkommen auf, darunter einen wirkungsvollen Enzymkomplex gegen Krebs und Multiple Sklerose.» - Halima Neumann

In Gerstengras konnten bisher über 20 verschiedene Enzyme nachgewiesen werden. Darunter besonders interessant sind das seltene Enzym **Superoxid-Dismutase (SOD)** und **Katalase**.

Diese Enzyme spielen eine wichtige Rolle bei der **Verhinderung frühzeitiger Zellalterung** und bei der **Auflösung toxischer krebserregender Stoffe**. SOD wird zunehmend als **Heilmittel bei Krebs** diskutiert und konnte bereits erfolgreich gegen Tumorwachstum im Gehirn eingesetzt werden. Es hat eine entgiftende Wirkung, schützt die Zellen und die darin enthaltene DNA und kann den Folgen **radioaktiver Strahlung** entgegenwirken.

Superoxid-Dismutase dient außerdem als **Neurotransmitter** und fördert geistige und körperliche Fitness.

«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.»  
- Dr. Milton Fried

## Chlorophyll

Im Vergleich zu anderen Grünpflanzen ist der Chlorophyll-Gehalt im Gerstengras am höchsten. Chlorophyll ist die **Basis allen Lebens** und das grüne „Blut der Pflanzen“. Es ist kondensiertes **in Energie umgewandeltes Sonnenlicht**. Die chemische Struktur von Chlorophyll ist der des Hämoglobins (unseres roten Blutfarbstoffes) sehr ähnlich. Der Unterschied besteht nur darin, dass beim Chlorophyll-Molekül in der Mitte kein Eisen-Atom sondern ein Magnesium-Atom eingeordnet ist.

Mit Unterstützung anderer Vitalstoffe, die im Gerstengras enthaltenen sind, fördert es die **Bildung von neuem Blut und die Stärkung aller Organe**. Chlorophyll stärkt die Abwehr- und Selbstheilungskräfte und gilt seit Jahrhunderten als effektives Heilmittel bei zahlreichen Krankheiten. Unter anderem wirkt es krebsvorbeugend, antibakteriell und entgiftend und stimuliert die Reparatur von Gewebe sowie die Bildung neuer Zellen.

«Das grüne Pflanzenblut wird in naher Zukunft die rettende Medizin für viele sein, um Zivilisationskrankheiten, Strahlenschäden, Blutkrankheiten, Unfruchtbarkeit, Immunschwäche und Umweltvergiftungen zu behandeln.» - Reiner Schmid

## Weitere Vitalstoffe im Gerstengras

Gerstengras enthält einen hohen Anteil an **essentiellen Fettsäuren** (wie **Linolsäure**, **Linolensäure** und **Palmitinsäure**) sowie **Bioflavonoide** (sekundäre Pflanzenstoffe). Eine besondere Bedeutung hat das **Isoflavonoid Isovitexin (2-O-GIV)**, welches bisher NUR in Gerstengras entdeckt werden konnte. Das **Antioxidans 2-O-GIV** hat als effektives Zellschutzmittel eine wesentlich höhere Wirkung als Vitamin E oder Betakarotin (Provitamin A).

# Die Wirkung und heilende Kraft von Gerstengras

*Dr. Hagiwara* konnte durch seine langjährigen Forschungen bestätigen: **Gerstengras ist ein ganzheitliches Lebensmittel und Heilmittel.** Der tägliche Genuss hält nicht nur gesund und fit, sondern steigert die Selbstheilungskräfte des Körpers so weit, dass er die heutigen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Krebs, Allergien und Vergiftungen aus eigener Kraft besiegen kann.

**Dr. Ann Wigmore**, bekannt als die Getreidesaft-Pionierin, gründete 1968 das *Hippocrates Health Institut* in Bosten. Viele Menschen, denen die Schulmedizin wenig bis gar nicht mehr helfen konnte, kamen in dieses Institut und konnten mit großen Erfolgen behandelt werden. Die „Therapie“ bestand dabei hauptsächlich aus Gersten- und Weizengrassäften sowie enzymreicher Rohkost.

Auch „unheilbare“ Krebspatienten, die von der Schulmedizin mit Bestrahlung und Chemo „austherapiert“ waren, konnten eine vollständige Genesung bei Wigmore erfahren.

«Ich habe auch die sogenannten „Unheilbaren“ geheilt!» - Dr. Ann Wigmore

**Gerstengras spielt eine ganz besondere Rolle bei Herstellung und Erhaltung der Gesundheit. Die zugeschriebenen Wirkungen sind weitreichend:**

- **Entschlackung und Entgiftung**

Gerstengrassaft hat eine blut- und körperreinigende Wirkung und fördert besonders die Entgiftung von Leber, Niere, Lymphe und der Verdauungsorgane. Abbauprodukte – im Körper angesammelte Giftstoffe und Schlacke – werden schneller ausgeschieden.

- **Übergewicht – Unterstützung beim Abnehmen**

Gerstengras ist eine nachhaltige und effektive Unterstützung beim Abnehmen. Es regt den Stoffwechsel und die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse an und beschleunigt den Abbau von überschüssigem Fett. Dank seines einzigartigen Nährstoffgehaltes sind zwei Löffel Gerstengraspulver ausreichend um eine vollwertige Mahlzeit zu ersetzen.

- **Übersäuerung (Azidose) und Säure-Base-Haushalt**

Gerstengras ist eines der basenüberschüssigsten Lebensmittel die es gibt und damit eines der besten Mittel um den gesamten Organismus zu Entsäuern und das Säure-Base-Gleichgewicht wiederherzustellen und zu stabilisieren.

- **Fördert die Blutbildung – Hilfe gegen Blutarmut (Anämie)**

Gerstengras unterstützt mit seinem hohen Gehalt an Chlorophyll und der Mineralstoffe Kupfer und Eisen die Bildung von neuem Blut. Viele Frauen leiden an Anämie und für sie ist Gerstengras ein wahrer Segen.

- **Für mehr Energie – gegen Müdigkeit und Erschöpfung**

Gerstengras gibt dem Körper Energie, macht vital und lebendig. Durch die erhöhte Zufuhr von Vitalstoffen lassen sich ernährungsbedingte Mangelercheinungen ausgleichen. Die Leber wird aktiviert, die Sauerstoffversorgung wird gesteigert, belastende Stoffe schneller abgebaut und ausgeschieden. Innerhalb von wenigen Tagen lässt sich mithilfe von Gerstengrassaft ein erhöhtes Energieniveau erreichen.

- **Gegen Stress und Schlafstörungen**

Gerstengras wirkt auf Körper und Psyche beruhigend, entspannend und stimmungsaufhellend. Es hilft dabei Spannungen und Stress abzubauen, fördert die psychische Ausgeglichenheit und das Wohlbefinden. Menschen, die sich häufig in Stress-Situationen befinden, werden durch Gerstengras gelassener und ruhiger. Die Einnahme von Gerstengras kann die Schlafqualität verbessern und man findet leichter in den Schlaf.

- **Bessere Verdauung – Vitalität für Magen und Darm**

Gerstengras unterstützt den gesamten Verdauungsapparat. Es reinigt den Darm und fördert den Aufbau einer gesunden Darmflora. Die Enzyme im frischen Gerstengras optimieren die Nahrungsverwertung und damit die Aufnahme an Vitalstoffen. Gerstengras fördert ein optimales Säure-Basen-Gleichgewicht und wirkt damit z. B. einer Magenübersäuerung (Sodbrennen) entgegen.

- **Fördert gesunde und schöne Haut**

Aus gutem Grund gibt es in Japan Kosmetikprodukte die auf Gerstengras basieren. Der Verzehr von Gerstengras trägt zur Verbesserung der Hautatmung bei und fördert die Durchblutung und Erneuerung der Haut. Die Folgen sind ein schöneres Hautbild und eine Glättung und Reduzierung von Falten. Gerstengras kann bei vielen Hauptproblemen (auch äußerlich) eingesetzt werden, z. B. bei Hautunreinheiten, Akne, Entzündungen, Schuppenflechte und Neurodermitis.

- **Knochen und Gelenke**

Gerstengras fördert durch seinen hohen Gehalt an organischem Natrium und andere Mineralstoffe die Lösung von Kalziumablagerungen an Gelenken und Hilft beim Erhalt einer gesunden Knochenstruktur

- **Herz-Kreislauf-System**

Gerstengras fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung. Es wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel und den Blutdruck

- **Ideale Gehirn-Nahrung**

Chlorophyll-haltige Lebensmittel reichern das Blut mit Sauerstoff an und sauerstoffreiches Blut ist eine Voraussetzung für ein leistungsfähiges Gehirn. Mit seinem hohen Gehalt an Chlorophyll und seinem ausgezeichneten Vitalstoffprofil gilt Gerstengras als essenzielle Hirnnahrung. Die regelmäßige Einnahme von Gerstengras kann zu einer Verbesserung von Konzentration und Gedächtnis führen, beugt Erschöpfungszuständen vor und wirkt dem Alterungsprozess entgegen.

- **Aktiviert das Immunsystem – Stärkung von Abwehr- und Selbstheilungskräften**

Das frische Gerstengras aktiviert und stimuliert unser gesamtes Abwehrsystem und trägt zur Vorbeugung und Heilung von Infektionskrankheiten bei. Die Produktion und Aktivität von Antikörpern und Abwehrzellen werden gesteigert. Es stärkt die Hormonfunktion und fördert die Entgiftung sowie die Bekämpfung von Krebszellen.

- **Sexualität – Steigerung von Potenz und Libido**

Der grüne „Powersaft“ steigert die Libido bei Männern wie Frauen. Gerstengras erhöht die Sexualenergie des Mannes und wird bei manchen Herstellern von natürlichen Potenzmitteln als Hauptzutat verwendet. Männer, die regelmäßig Gerstengrassaft zu sich nehmen, können ihre Fruchtbarkeit erhöhen, da Gerstengras die Keimdrüsen und die Bildung von Samenflüssigkeit stärkt. Die im Gerstengras enthaltenen Isoflavonide gleichen Schwankungen im Hormonhaushalt der Frau aus, was besonders hilfreich bei Wechseljahresbeschwerden ist. Laut Dr. Hagiwara können Frauen durch das Trinken von Gerstengrassaft sogar einen größeren Busen entwickeln.

- **Hilfe bei Diabetes**

Die regelmäßige Einnahme von Gerstengrassaft normalisiert den Blutzuckerspiegel und regt die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse an. Hinweis für Diabetiker: Durch eine pflanzliche enzymreiche Rohkost lässt sich bei Diabetes ein Heilungsprozess in Gang setzen. Zuckerkrankte leiden besonders an einem Mangel an B-Vitaminen, Vitamin A, Vitamin C und Selen. Gerstengras enthält alle diese Vitalstoffe.

- **Krebserregende Giftstoffe, radioaktive Strahlung und Schwermetalle**

Gerstengras unterstützt die Bekämpfung von Krebszellen. Durch seinen hohen Gehalt an Mineralstoffen, Chlorophyll und Enzymen erhöht Gerstengras die Widerstandskraft des Organismus gegen toxische Stoffe. Es fördert den Schutz und den Aufbau von Zellen und Gewebe und unterstützt die Ausleitung von Giften und Schwermetallen wie Quecksilber, Blei, Arsen und Cadmium.

Röntgenstrahlung: Um die schädliche Belastung auszugleichen, kann vor und nach einer Untersuchung mit Röntgenstrahlung, frischer Gerstengrassaft getrunken werden.

**Viele Menschen konnten durch eine tägliche Einnahme von frischem Gerstengrassaft eine Besserung oder Heilung folgender Krankheitssymptome erfahren:**

AD(H)S, Allergien, Alzheimer, Anämie (Blutarmut), Arteriosklerose, Asthma, Bauchfellentzündung (Peritonitis), Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis), Beinkrämpfe, Bluthochdruck, Colitis (Dickdarmentzündung), Depressionen, Dermatitis, Diabetes, Drogen-Probleme, Entzündungen (innere und äußere), Erschöpfungszustände, Grippe und Erkältungen, Haarausfall, Hauterkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und Migräne, Krebs, Kreislaufschwäche, Kurzsichtigkeit, Leberprobleme, Leukämie, Libidoverlust, Magen-Darm-Beschwerden, Magengeschwüren, Mangelernährung, Menstruationsprobleme, Multiple Sklerose, Mundgeruch, Nebenhöhlenentzündung, Ödemen (Schwellung des Gewebes), Osteoporose, Parkinson, Potenzprobleme, Proteinmangel, Rheuma und Arthritis, Schlaflosigkeit, Sodbrennen, Strahlenschäden, Stress, Unruhe, Greiztheit, Übelkeit, Übergewicht, Übersäuerung (Azidose), Verstopfung, Warzen, Wechseljahresbeschwerden, Zahnprobleme

«Gerstengras ist eines der besten Mittel zur Reinigung, Heilung und Regenerierung und zum Schutz und zur Verjüngung unseres Gesundheitszustandes und Körpers.» - Dr. Ann Wigmore



## Gerstengrassaft DAS LEBENSmittel

nach dem Motto "du bist was du isst"

### Ich...

- liefere 1x/ Woche eine Schale frisches Gerstengras zu Dir nach Hause
- stelle dir kostenlos einen Entsafter zur Verfügung
- sende dir regelmässig eine Erinnerungsnachricht per WhatsApp
- stehe dir mit Rat und Tat zur Seite

### Du...

- presst dir 1x/ Tag einen frischen Gerstengrassaft (Aufwand ca. 7 Minuten) und geniesst seine wohltuende Wirkung ;-)



**Teste 1 Monat Gerstengrassaft für 60.- inkl. Heimlieferung**

Infos: [www.gesundesgras.ch](http://www.gesundesgras.ch) / Beratung immer MI & SA 9.00 - 12.00 im Fang-A Lokal

Kontakt: Daniela Häfliger 079 698 32 26 oder [daniela@zenhof.org](mailto:daniela@zenhof.org)

**Fang-A.ch**  
Kirchstrasse 6  
6247 Schötz LU  
vis à vis Kircheneingang



## Die wertvollen Inhaltsstoffe von Gerstengras

Aufgrund seiner reichhaltigen Fülle an Vital- und Nährstoffen, die im Körper synergetisch zusammenwirken, ist Gerstengras ein ganzheitliches – und eines der wertvollsten – LEBENSmittel.

**100 Gramm Gerstengras entspricht in etwa dem Nährwert von 2,3 Kilogramm biologisch angebautem Gemüse**

Der japanische Forscher Dr. Yoshihide Hagiwara hat bereits vor über 40 Jahren in zahlreichen Studien mehr als 250 Chlorophyll-haltige Lebensmittel eingehend analysiert. Er hat herausgefunden dass Gerstengras mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Chlorophyll, Enzyme und Bioflavonoide enthält, als alle anderen untersuchten Pflanzen.

Gerstengras ist dank Dr. Hagiwara eines der besterforschten Lebensmittel.

Durch die Bitterstoffe entgiftet und entschlackt der Körper und wird von Schadstoffen befreit. Als starker Basenbildner ist Gerstengras in der Lage, überschüssige Säuren im Körper zu neutralisieren.

**Teste 1 Monat Gerstengrassaft für 60.- inkl. Heimlieferung**

Infos: [www.gesundesgras.ch](http://www.gesundesgras.ch)

Kontakt: Daniela Häfliger 079 698 32 26 oder [daniela@zenhof.org](mailto:daniela@zenhof.org)

**Fang-A.ch**  
Kirchstrasse 6  
6247 Schötz LU  
vis à vis Kircheneingang

