



Weizengrassaft – Gesundheit mit Vitalstoffen

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 23 November 2020

Weizengrassaft ist kein Hirngespinnst gesundheitsfanatischer Hippies. Wissenschaftliche Studien attestieren den jungen Trieben des Weizens einen aussergewöhnlichen Reichtum an Vitalstoffen. Als Saft in die Ernährung integriert, alkalisiert Weizengras den Organismus auf zellulärer Ebene, stärkt das Immunsystem gegen Krankheitserreger und verzichtet zugleich auf das säurebildende, verschleimende Gluten von Weizenkörnern. Der enorme Gehalt an Antioxidantien im Weizengras weckt zudem das Interesse von Krebsforschern und alternativ praktizierenden Medizinern im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten.

Weizengras statt Brot?

Haben Sie sich beim Anblick grasender Kühe auch schon einmal gefragt, wie diese Tiere in artgerechter Haltung ausschliesslich durch das Fressen von Gras und ohne Zugabe von Kraftfutter zu solchen Kraftpaketen heranwachsen können?

Möglicherweise waren Sie selbst bei diesem Gedanken auf dem Weg zum Bäcker, um Ihr "täglich Brot" zu kaufen, und sich der Zusammenhänge nicht bewusst. Denn Getreideprodukte wie Brot, Brötchen oder auch [Nudeln](#), die den Speiseplan vieler Menschen zu einem Grossteil bestimmen, haben keinen anderen Ursprung als eben Gräser.

Ob Weizen oder Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, [Hirse](#), Mais oder Reis, sie alle stammen aus der Pflanzenfamilie der Süssträser. Warum also gehen wir Menschen den Umweg über die Getreidesamen und lassen die Gräser als Nährstoff-Quelle ausser Acht?

Weizengras ist reich an Chlorophyll

Tatsächlich ist Weizengras in der alternativen Gesundheitsszene kein Unbekannter. Passionierte Anhänger der natürlichen (rohköstlichen) Ernährung wie Ann Wigmore haben ganze Therapieformen gegen Zivilisationskrankheiten wie Krebs um das grüne Elixier kreiert.

Fundierte Nährstoffuntersuchungen stützen die Auffassung, dass es sich bei Weizengras um ein regelrechtes [Superfood](#) handelt und der regelmässige Genuss einer alkalisierenden Frischzellenkur gleichkommt. Überaus reich an Chlorophyll, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen sollen wenige Gramm Weizengras den Nährstoffgehalt von mehreren Kilogramm Bio-Gemüse in den Schatten stellen. So enthalten 100 g Weizengras:

- 60-mal mehr Vitamin C als Orangen
- 50-mal mehr Vitamin E als Spinat
- 30-mal mehr [Vitamin B₁](#) als Kuhmilch
- 11-mal mehr Calcium als Rohmilch
- 5-mal mehr Eisen als Spinat
- 5-mal mehr Magnesium als Bananen

Nicht zu verachten ist zudem der enorme Eiweissanteil von Weizengras, was die Muskelmasse von grasenden Wildtieren erklärt. Im direkten Mengenvergleich übertrifft der Eiweissgehalt von Weizengras mit 24 Prozent denjenigen von Hühnereiern um das Doppelte und denjenigen von Kuhmilch gar um das Achtfache.

Das pflanzliche Eiweiss dieser Gräser überzeugt darüber hinaus mit einer für den Menschen idealen Zusammensetzung von essentiellen Aminosäuren. Die enthaltenen Enzyme P4D1 und D1G1 sollen zudem entzündungshemmend wirken und einen regenerierenden Effekt auf die DNA haben, beispielsweise nach Zell-Schädigungen durch Röntgenstrahlung und Radioaktivität.

Dr. Earp-Thomas vom Bloomingfield Laboratorium in New Jersey verwies in seinen Weizengras-Untersuchungen ausserdem auf das für Pflanzen eher untypische [Vitamin B12](#) als auch auf das Vorkommen der Spurenelemente [Zink](#) und [Selen](#), die für die Krebsprävention von Bedeutung sind.

Weizengrassaft lindert chronische Darmerkrankung

Während Naturheilkundler und Gesundheitsverfechter schon seit Jahrzehnten auf die Heilkraft von Weizengras schwören, beschäftigen sich klinische Studien erst seit wenigen Jahren mit den potentiellen gesundheitsfördernden Wirkstoffen dieser jungen Triebe. So hat eine Studie mit Patienten, die an der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung *Colitis ulcerosa* litten, zu erstaunlichen Ergebnissen geführt.

Der Fachzeitschrift *Scandinavian Journal of Gastroenterology* zufolge wurden die Testpersonen einen Monat lang täglich mit 100 ml Weizengrassaft behandelt. Alle Teilnehmer, die die Studie beendeten, berichteten von einem deutlichen Rückgang ihrer Beschwerden. Die Forscher vermuten hinter dem beachtlichen Erfolgsrezept von Weizengras dessen hohen Gehalt an Antioxidantien.

Weizengrassaft Erfolg versprechend bei Brustkrebs

Auch Brustkrebspatienten, die sich einer Chemotherapie unterzogen, nahmen an Untersuchungen zur Wirksamkeit von Weizengras teil. Im Zentrum der Beobachtung stand der möglicherweise hemmende Einfluss von Weizengrassaft auf die sogenannte Myelotoxizität, einem lebensbedrohlichen Vorgang, bei dem die für Immunität, Blutgerinnung und Sauerstoffversorgung zuständigen Zellen abnehmen.

Die Probanden erhielten täglich 60 ml Weizengrassaft. Zwar konnten knapp 17 Prozent der Teilnehmer die Studie wegen Übelkeit nicht beenden. Die übrigen Ergebnisse gaben den Forschern jedoch genügend Aufschluss zur Annahme, dass die Wirkstoffe im Weizengras in der Lage sind, eine bestehende Myelotoxizität zu hemmen.

Weizengras absorbiert freie Radikale & reduziert Fettzellen

Auch eine Studie mit Laborratten machte die Heilkraft von Weizengras deutlich. Dabei zeigte sich, dass die grosse Anzahl der in Weizengras enthaltenen Antioxidantien freie Radikale ausser Gefecht setzen kann. Freie Radikale sind Stoffwechselprodukte, die an der Entstehung von Erkrankungen wie Krebs, Arteriosklerose und Rheuma beteiligt sein sollen.

Für die Untersuchungen wurden zwei verschiedene Weizengras-Extrakte verwendet, wasserbasierte und alkoholbasierte Essenzen. Am effektivsten gegen Krankheitserreger erwies sich ein alkoholbasierter Extrakt aus Weizengras, das 15 Tage lang in nährstoffreicher Erde gewachsen war.

Diese Form von Weizengras verblüffte die Wissenschaftler nicht nur durch aussergewöhnliche antioxidative Fähigkeiten. Zugleich konnte eine Reduzierung der Fettzellen in der Leber der Versuchstiere festgestellt werden.

Weizengras – Frei von Gluten, reich an Chlorophyll

Gegen die Lobpreisung von Weizengras könnte man nun berechtigterweise einwenden, dass die Weizenkörner als auch die Körner anderer Getreidesorten ebenfalls viele wichtige Nährstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen liefern. Die Gräser bringen jedoch zwei schlagende Argumente vor.

Zum einen enthalten sie im Gegensatz zu den Körnern kein [Gluten](#), das von manchen Menschen nicht vertragen wird. Zum anderen liefern Gräser den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, dem entgiftende, reinigende und schützende Eigenschaften nachgesagt werden.

Weizengras gilt mit einem Chlorophyll-Gehalt von etwa 10 µg/g als eine der chlorophyllreichsten Pflanzen überhaupt. Der gesundheitliche Nutzen dieses Pflanzenfarbstoffs besteht in seiner chemischen Ähnlichkeit mit dem menschlichen roten Blutfarbstoff Hämoglobin.

So soll durch die Nahrung aufgenommenes Chlorophyll die Bildung neuer Blutzellen anregen, den Sauerstofftransport zu den Zellen fördern, den Organismus zur Entgiftung anregen und den Säure-Basen-Haushalt durch seinen alkalisierenden Effekt ins Gleichgewicht bringen. (Erfahren Sie mehr über die Bedeutung von Chlorophyll für unsere Ernährung hier: [Chlorophyll](#))

Weizengras selbst ziehen

In Anbetracht des heilkräftigen Potentials von Weizengras lohnt es sich, regelmässig zum Weizengrassaft zu greifen. Wer möchte, kann sich dazu das Weizengras ganz einfach selbst ziehen. Verwenden Sie dazu zwei flache Aussaatkästen oder drei runde Blumenuntersetzer und füllen diese

auf ca. 5 cm mit Bio-Blumenerde auf. Die Kästen bzw. Untersetzer sollten Löcher im Boden haben, um eine ausreichende Belüftung zu ermöglichen als auch das überflüssige Wasser ablaufen zu lassen.

Breiten Sie nun 200 g Spriesskornweizen in Bio-Qualität auf der Erde aus. Die Weizensamen sollten am besten zwei Tage zuvor in einem Glas gekeimt worden sein und bereits kleine Wurzeln zeigen. Dadurch spriessen nicht nur die Gräser schneller, auch die Nährstoffe und Enzyme in den Samen vermehren sich durch den Keimprozess. Darüber hinaus wandelt sich die Stärke in leicht verdauliches Maltodextrin um, die Proteine werden als Aminosäuren verwertbar und die enthaltenen Fette werden löslich.

Decken Sie die Samen bei Raumtemperatur mit einem feuchten Tuch ab und befeuchten Sie sie ein- bis zweimal am Tag mit einem Wassersprüher. Schon bald werden sich sogenannte Kapillarwurzeln entwickeln, die trotz ihrer Ähnlichkeit nicht mit Schimmel zu verwechseln sind!

Am vierten Tag können Sie die Weizensaat aufdecken. Schneiden Sie die Gräser bodennah mit einer Schere ab, wenn sie 10 bis 15 cm lang sind. In einem luftdichten Gefäß ist die Ernte im Kühlschrank bis zu fünf Tage haltbar. Noch bequemer lässt sich das Weizengras mit einem professionellen Keimgerät ziehen.

Weizengras entsaften

Da wir nun doch keine Wiederkäuer sind und den ganzen Tag grasend auf der Wiese stehen können, hat es sich bewährt, das Weizengras für die effektivste Absorption seiner Vitalstoffe zu entsaften. Am besten benutzen Sie dazu einen speziellen Hochleistungsentsafter, dessen Drehzahl niedriger ist, um eine Oxidation zu vermeiden.

Für Anfänger empfiehlt es sich einen Apfel mitzuentsaften, um dem gewöhnungsbedürftigen Grasgeschmack etwas Süsse zu verleihen.

Trinken Sie den Weizengrassaft innerhalb von 10 Minuten, möglichst auf leeren Magen und in kleinen Schlucken, damit Ihr Körper die Inhaltsstoffe nach und nach aufnehmen kann. Beginnen Sie mit kleinen "Shots", um eine zu starke Entgiftung zu verhindern.

Nach einigen Wochen können Sie die Menge steigern und regelmässig von der entschlackenden, vitalisierenden Wirkung von Weizengras profitieren.

Weizengrassaft-Pulver als fertige Nahrungsergänzung

Sollte Ihnen die eigene Herstellung von Weizengrassaft zu umständlich erscheinen, können Sie selbstverständlich ebenso gut auch auf ein hochwertiges, biologisch angebautes Weizengras-Pulver zurückgreifen.

Sie brauchen dann nur noch das Pulver mit stillem Wasser verrühren und schon kommen Sie in den vollen Genuss dieses nährstoffreichen Lebensmittels.

Quellen

- Ben-Arye E *et al.*, "Wheat grass juice in the treatment of active distal ulcerative colitis: a randomized double-blind placebo-controlled trial." *Scand J Gastroenterol.* 2002 Apr;37(4):444-9. (Weizengrassaft zur Behandlung von aktiver Colitis ulcerosa: Eine stichprobenartige, doppelblinde Placebo-kontrollierte Untersuchung)
- Kulkarni SD *et al.*, "Evaluation of the antioxidant activity of wheatgrass (*Triticum aestivum* L.) as a function of growth under different conditions" *Phytother Res.* 2006 Mar;20(3):218-27. (Auswertung antioxidativer Aktivität von Weizengras)
- Bar-Sela G *et al.*, "Wheat grass juice may improve hematological toxicity related to chemotherapy in breast cancer patients: a pilot study" *Nutr Cancer.* 2007;58(1):43-8. (Weizengrassaft könnte hämatologische Toxizität verbessern, die mit Chemotherapie bei Brustkrebspatienten in Verbindung steht: eine Teststudie)
- Luz S., "Freie Radikale und Antioxidantien" Thieme 1997
- "Ann Wigmore Wheatgrass Treatment For Cancer" *Cancer Tutor* 2012 (Ann Wigmore's Weizengras-Therapie gegen Krebs)
- Medical Dictionary. Free Dictionary.com. "Myelotoxic" (Myelotoxizität)
- Friedinger M., "Hippokrates Nahrung. Die Lebenskraft in Gräsern, Algen und Keimen" 2012
- Haisken N., "Weizengras wertvoller als das tägliche Brot" *yoga aktuell* 2012

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art,

die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker