



Gerstengraspulver, eines der besten Lebensmittel

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 23 Oktober 2020

Gerstengras vereint eine Kombination an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Kein anderes Lebensmittel hat diesen Vitalstoffreichtum

Gerstengras – Spitze in Sachen Vitalstoffreichtum

Die [Gerste](#) (*Hordeum vulgare*) gehört - wie viele andere Getreidearten - zur Familie der Süßgräser. Pflanz man das Gerstenkorn in die Erde, so wächst daraus in Windeseile ein langer grüner Halm - das Gerstengras. So schlicht und bescheiden die Pflanze auch scheint, dieser Schein trügt.

Gerstengras vereint in sich eine so einzigartige Kombination an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien, dass sich kaum ein Lebensmittel finden lässt, das hier auch nur annähernd mithalten kann.

Gerstengras – Balance der Vitalstoffe

Der japanische Wissenschaftler Dr. Yoshihide Hagiwara hat bereits vor vielen Jahrzehnten über 200 grüne Blattgemüse untersucht und diese miteinander verglichen.

Er stellte fest, dass Gerstengras mehr Mineralstoffe, mehr Spurenelemente, mehr Vitamine, mehr Chlorophyll, mehr Bioflavonoide und mehr Enzyme enthielt als alle übrigen analysierten Grünflechten.

Im Vergleich zu herkömmlichen Lebensmitteln lieferte Gerstengras in Hagiwaras Untersuchung beispielsweise:

- 11 mal so viel Calcium wie Kuhmilch
- 5 mal so viel Eisen wie Spinat und Brokkoli
- 4 mal so viel [Vitamin B1](#) wie Vollkorn (Weizen)
- 7 mal so viel Vitamin C wie Orangen und
- genau so viel Zink wie die reichsten Zinkquellen tierischen Ursprungs

Nicht nur die Quantität der Inhaltsstoffe faszinierten Hagiwara seinerzeit, sondern auch deren Ausgewogenheit.

Er sagte, in den Blättern der jungen Gerstenpflanze habe er die ausgewogenste Nährstoffkonzentration aller bisher untersuchten Pflanzen entdeckt.

Gleichzeitig ist Gerstengras eines der basischsten Lebensmittel, die uns zur Verfügung stehen.

Gerstengras gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus

Der Säure-Basen-Haushalt des modernen Menschen ist meist sehr aus seinem gesunden Gleichgewicht geraten.

Die moderne Ernährungsweise basiert auf säurebildenden Nahrungsmitteln, wie stark verarbeiteten Getreideprodukten, verarbeiteten Milchprodukten sowie Fleisch- und Wurstwaren. Mehr Informationen darüber, erhalten Sie bei [unserer Säuren-Basen-Tabelle](#).

Der basische Ausgleich in Form von Gemüse insbesondere grünem Blattgemüse wird meist völlig vernachlässigt. Die daraufhin entstehende Übersäuerung führt zu allgemeinem Unwohlsein und ist ausserdem die Grundursache vieler Zivilisationserkrankungen.

Gerstengras ist eines der basischsten Lebensmittel überhaupt und stellt für unseren Säure-Basen-Haushalt das lang ersehnte "Geschenk des Himmels" dar. Regelmässig in Form von Gerstengras-Drinks (Basen-Drinks) eingenommen, harmonisiert das Gerstengras die pH-Werte im Körper auf natürliche Weise, remineralisiert unsere Mineralstoffdepots und schützt ausserdem jede einzelne unserer Körperzellen vor schädlichen Einflüssen. (Hinweise und Rezepte zu Gerstengras-Drinks finden Sie weiter unten.)

* **Gerstengrassaft Pulver** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Gerstengras für eine Haut mit Spannkraft

Gerstengras enthält ferner einen hochaktiven Stoff namens Proanthocyanidin. Dabei handelt es sich um einen sekundären Pflanzenstoff, der sich auf Zellebene für unsere Gesundheit einsetzt, also genau dort eingreift, wo jede Krankheit ihren Ursprung hat: in der Zelle selbst.

Proanthocyanidine sind Antioxidantien, die unsere Zellen vor freien Radikalen und Toxinen schützen können und auch die Zellen unseres Immunsystems unterstützen.

Auf diese Weise reduziert Gerstengras das Risiko für entzündliche Erkrankungen, für Infektionen und auch für Krebs.

Proanthocyanidine sind ferner dafür bekannt, sich besonders vorteilhaft auf Haut und Bindegewebe auszuwirken - und zwar auf zweierlei Wegen.

Proanthocyanidine schützen einerseits sowohl die Hautzellen vor den Angriffen freier Radikale als auch die Faserproteine, die sich zwischen den Hautzellen befinden und die Haut straff und elastisch halten.

Andererseits reparieren Proanthocyanidine die Faserproteine, so dass die Haut wieder ihre einstige Spannkraft zurück gewinnen kann.

Da auch die Blutgefässwände zu einem Teil aus Faserproteinen bestehen, ist schon allein dieser Stoff im Gerstengras ein wichtiger Aspekt in Sachen Herz-Kreislauf-Prophylaxe.

Gerstengras senkt den Cholesterinspiegel

Da Gerstengras ausserdem den [Cholesterinspiegel](#) senkt, beugt es Herzinfarkt und Schlaganfall an mehreren Fronten gleichzeitig vor.

Wissenschaftler des *Department of Nutrition, China Medical College in Taiwan*, berichteten, dass Gerstengras das schädliche LDL-Cholesterin senke. Wenn LDL-Cholesterin in zu hohen Mengen vorhanden ist, kann es Arterien verstopfen und zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen führen.

Die Forscher gaben einer Gruppe von 36 Patienten (die alle unter einem hohen Cholesterinspiegel litten) je 15 Gramm eines Gerstengrasextraktes. Sie stellten fest, dass nach einer Behandlungsdauer von vier Wochen die Werte des LDL-Cholesterins signifikant gefallen waren. Gleichzeitig entdeckten die Wissenschaftler, dass die Menge der im Blut zirkulierenden schädlichen freien Radikale ebenfalls signifikant reduziert worden war.

Zusätzlich sollte man die Vitamin C- und Vitamin E-Versorgung optimieren, da sich in besagten wissenschaftlichen Arbeiten gezeigt hatte, dass gerade die Kombination Vitamin C (Früchte), Vitamin E (Nüsse, Pflanzenöle) und Gerstengras die beste Wirkung auf den Cholesterinspiegel hatte. Doch senkt das Gerstengras nicht nur das Cholesterin. Es hemmt auch das tatsächlich Gefährliche am Cholesterin, nämlich dessen Oxidation, wie Forscher der *Fu Jen University* in Taipeh herausfanden - und zwar um bis zu 36 Prozent (wenn man gleichzeitig mit dem Gerstengras auch Olivenöl als Speiseöl wählt).

Gerstengras für Diabetiker

Einige Studien mit Gerstengras wurden mit [Typ-2-Diabetikern](#) durchgeführt. Diese Personengruppe eignet sich hierfür besonders gut, da sie oft über viele Risikofaktoren gleichzeitig verfügt. Ihr Cholesterinspiegel ist erhöht und ihr Blutzuckerspiegel natürlich ebenfalls. Sie leiden oft unter Bluthochdruck und nicht selten auch an Übergewicht.

Da Gerstengras sowohl den Blutzuckerspiegel als auch die Cholesterinwerte sehr positiv beeinflussen kann, ist der grüne Drink aus Gerstengraspulver ein höchst empfehlenswertes Nahrungsergänzungsmittel für Diabetiker.

Gerade im Hinblick auf die Blutzuckersenkung wurde im *International Journal of Green Pharmacy* erst im Jahre 2010 eine klinische Studie veröffentlicht ("Management of diabetic dyslipidemia with subatmospheric dehydrated barley grass powder").

Die Probanden der Studie (allesamt Typ-2-Diabetiker) erhielten über zwei Monate lang täglich 1,2 Gramm Gerstengraspulver. Keine weiteren Massnahmen wurden angeordnet. Im Vergleich zur Kontrollgruppe, die ohne Gerstengras leben musste, war nicht nur der Blutzuckerspiegel der Gerstengrasgruppe, sondern auch ihr Cholesterinwert nach den vorgesehenen zwei Monaten signifikant gesunken.

Gerstengrassaft enthält die stärksten Antioxidantien

Ein wichtiger Grund für die hochinteressante Wirkung des Gerstengrassaftes könnte sein Antioxidantienreichtum sein. So fand man im [Gerstengrassaft](#) die seltenen Antioxidantien Saponarin, Lutonarin und sechs weitere aus der Gruppe der Flavon-C-Glycoside (Identification of flavone C-glycosides including a new flavonoid chromophore from barley leaves (*Hordeum vulgare* L.) by improved NMR techniques).

Schon allein das Saponarin soll laut einer Studie aus dem Jahr 2012 ("Flavonoids with potent antioxidant activity found in young green barley leaves") bereits um ein Vielfaches kraftvoller sein als eines der stärksten Antioxidantien, das wir kennen: das Vitamin E.

Die an genannter Studie beteiligten Wissenschaftler vom *Department of Environmental Toxicology* der *University of California* erklärten, dass diese antioxidative Wirkung des Gerstengrassaftes bei sämtlichen Krankheiten zum Einsatz kommen könnte, die mit oxidativem Stress einhergehen.

Dazu gehören insbesondere chronisch entzündliche Krankheiten, Herz-Kreislauf-Beschwerden und auch manche Krebsarten.

*** Gerstengrassaft Pulver finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Gekeimte Gerste hemmt Hautkrebs

Erst kürzlich gelang es Wissenschaftlern der *School of Bioresources, University of Andong* in Korea, einen weiteren Hinweis auf den letztgenannten Punkt, nämlich die Krebsfeindlichkeit der Gerste zu finden.

Man isolierte einen äusserst wirkungsvollen Pflanzenstoff aus dem ganz jungen Gerstengras, dem Gerstenkeimling.

Die Substanz heisst Lunasin und konnte in Experimenten nicht nur die Entstehung von Hautkrebs verhindern, sondern es schien auch in der Lage zu sein, Brustkrebszellen in ihrer Entwicklung zu blockieren - worauf wir im nächsten Absatz näher eingehen.

Gerstengras hat insbesondere für die Haut noch weitere Schutzmechanismen auf Lager. So enthält es beispielsweise - neben den oben genannten segensreichen Proanthocyanidinen - auch das sog. Glykosyl Isovitexin.

Dabei handelt es sich um ein besonderes Antioxidans, das bis in den Zellkern vordringen und dort die Erbsubstanz vor freien Radikalen schützen kann.

Glykosyl Isovetixin behält seine Schutzwirkung überdies auch unter Sonneneinstrahlung, während Vitamin E hier rasch zerfällt, so dass Gerstengras – auch aufgrund seines hohen Betacarotingehaltes – ein äusserst hilfreiches Mittel sein kann, wenn man die Haut auf die sommerliche UV-Strahlung vorbereiten möchte (idealerweise gemeinsam mit Astaxanthin).

Gekeimte Gerste blockiert Brustkrebszellen

Die bereits oben erwähnten koreanischen Wissenschaftler der Andong-Universität entdeckten zudem, dass Gerstengras nicht nur ein bisschen Lunasin enthält, sondern sogar eine ganz aussergewöhnliche Menge davon. Das dürfte dann auch der Grund dafür sein, dass Gerstengras nicht nur bei Hautkrebs positive Resultate zeigen könnte, sondern auch bei Prostata- und bei Brustkrebs.

Im Falle von Prostatakrebs gibt es bislang nur Erfahrungsberichte von Patienten, die sich mit Hilfe einer drastischen Änderung ihrer Lebensweise und der Einnahme von Gerstengras-Drinks von ihrer Krankheit heilen konnten.

Die heilsame Wirkung auf [Brustkrebs](#) hingegen wurde in Laborversuchen beobachtet. Dabei zeigte sich, dass Brustkrebszellen in Anwesenheit von Lunasin aus gekeimter Gerste nicht mehr wuchsen. Weitere Untersuchungen werden in Bezug auf die krebshemmende Wirkung des Gerstengrases beim Menschen selbstverständlich noch nötig sein.

Die Studienlage hinsichtlich der Gerstengras-Wirkungen auf die Darmgesundheit sieht hingegen schon deutlich besser aus:

Gekeimte Gerste bei Colitis ulcerosa

[Colitis ulcerosa](#) ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, die mit starken Bauchschmerzen, Blähungen, Darmblutungen, Durchfallattacken (teilweise bis hin zu Stuhlinkontinenz) sowie infolgedessen mit einer mangelhaften Vitalstoff- und Nährstoffversorgung einhergeht. Als mögliche Spätfolge kann gelegentlich Darmkrebs beobachtet werden.

Die schulmedizinische Behandlung der Colitis ulcerosa ist meist relativ nebenwirkungsreich, so dass jede Gelegenheit ergriffen werden sollte, die Symptome auf verträglichere Art und Weise zu lindern.

Bei einer Studie der *Nutrient Food and Feed Division, Tokyo* untersuchten Wissenschaftler 18 Patienten mit Colitis ulcerosa. Über vier Wochen hinweg erhielt die Hälfte der Testpersonen die

übliche entzündungshemmende Medikation, während die andere Hälfte täglich 30 Gramm eines Nahrungsergänzungsmittels aus gekeimter Gerste bekam.

Am Ende der Studie berichtete die Gersten-Gruppe von signifikanten Verbesserungen ihrer Symptome. Sie erlebten – verglichen mit der Medikamenten-Gruppe – deutlich weniger Durchfallattacken und litten weniger Schmerzen.

Tests enthüllten dann auch, dass die Einnahme des Präparates aus gekeimter Gerste im Darm der Patienten zu einer höheren Anzahl freundlicher Darmbakterien geführt hatte. Dr. Kanauchi leitete die Studie und berichtet:

Die Therapie mit gekeimter Gerste hat das Potential, die klinische Aktivität der Colitis ulcerosa zu reduzieren. Wir glauben, dass diese Ergebnisse dazu führen werden, dass Gerstengras bald als neue Begleittherapie bei Colitis ulcerosa zum Einsatz kommen wird.

Gerstengras hilft dem Darm auf sechsfache Weise

Die positive Wirkung der gekeimten Gerste bzw. des Gerstengrases auf den Darm beschränkt sich jedoch nicht nur auf die Aktivierung der Darmflora. Insgesamt lassen sich mindestens sechs verschiedene Wirkmechanismen beobachten, die langfristig eine Genesung des Darmes mit sich bringen können:

1. Colitis ulcerosa geht mit einer gravierenden Störung der Darmflora und einer gleichzeitigen Toxinanhäufung im Darm einher. Gerstengras bzw. gekeimte Gerste fördert im Verdauungssystem die Entstehung eines darmbakterienfreundlichen Milieus. Die für den Menschen nützlichen Darmbakterien vermehren sich wieder, Toxine können entschärft werden, die Entzündungsneigung geht zurück und die Krankheitssymptome werden schwächer.
2. Gerstengras bzw. gekeimte Gerste reduziert ausserdem das sog. Epithel NF-k, einen entzündungsfördernden Stoff, der im Darm für die typisch chronisch-entzündlichen Prozesse der Colitis ulcerosa mit verantwortlich ist.
3. Gerstengras bzw. gekeimte Gerste reguliert den Wassergehalt des Stuhlgangs, was Durchfälle seltener werden lässt.
4. Gerstengras bzw. gekeimte Gerste enthält sowohl ein besonderes Protein als auch einen besonderen Ballaststoff (Hemicellulose). Beide helfen der Darmschleimhaut bei Zellreparaturen und neuem Zellaufbau. Dies ergaben neue Studien von japanischen Wissenschaftlern des *Department of Internal Medicine, Shiga University of Medical Science*.

5. Gerstengras ist reich an Chlorophyll und schenkt uns daher auch alle Vorteile des Chlorophylls. Informationen zu Chlorophyll [finden Sie in diesem Text](#). Für Colitis-ulcerosa-Patienten jedoch besonders interessant ist, dass sich Chlorophyll in der Darmkrebsbehandlung als sehr positiv erwies. Da eine der möglichen Spätfolgen von Colitis ulcerosa Darmkrebs sein kann, ist eine diesbezügliche Vorbeugung sicher nicht als übertrieben zu werten.
6. Gerstengras ist bei [Candida-Pilz-Infektionen](#) das Gras der Wahl. Einerseits natürlich aufgrund seiner bereits genannten Wirkungen auf die Darmgesundheit. Andererseits auch aufgrund seines geringen Zuckergehaltes, der niedriger ist als beispielsweise jener des [Weizengrassaftes](#).

Bei manchen Punkten erwähnten wir auch die gekeimte Gerste (aktivierte Gerste). Dabei handelt es sich um Gerste, die zunächst etwa zwei Tage lang in Wasser eingeweicht und dann nur wenige weitere Tage lang gekeimt wurde, bevor Sie getrocknet und gemahlen wird.

Bei Darmproblemen könnte daher die kombinierte Einnahme von aktivierter Gerste UND Gerstengras mit einem naturheilkundlich orientierten Therapeuten besprochen und angewandt werden.

Natürlich hebt nun schon allein eine wunderbare Darmgesundheit die Stimmung ungemein. Und auch die sinkenden Cholesterin- und Blutzuckerwerte können durchaus für mehr Glück und Zuversicht sorgen. Doch scheint Gerstengras zusätzlich eine konkret antidepressive Wirkung zu haben.

Gerstengras hebt die Stimmung

Genau wie Antidepressiva kann auch das Gerstengras reichlich Nebenwirkungen mit sich bringen. Während jedoch die Antidepressiva das Verdauungssystem irritieren, den Herzrhythmus durcheinander bringen und für Übergewicht sorgen können, schützt das Gerstengras – wie Sie inzwischen längst wissen – den Körper und hier ganz besonders das Verdauungssystem und die Herzgesundheit.

Den tatsächlichen antidepressiven Wirkmechanismus des Gerstengrases hat man noch nicht herausgefunden. Doch soll es ein anderer als jener der pharmazeutischen Antidepressiva sein (was dann womöglich auch die fehlenden negativen Nebenwirkungen des Gerstengrases erklären würde).

Die stimmungsaufhellende Wirkung des Gerstengrases lässt sich zusätzlich mit einer tryptophanreichen Ernährung verstärken (aus Tryptophan stellt das Gehirn das Glückshormon

Serotonin her) sowie mit jener Methode zur Erhöhung des Serotoninspiegels ergänzen, die wir hier beschrieben haben: [Werden Sie zum Meister Ihres Seelenlebens](#).

Gerstengras – selber anbauen

Gerstengras kann relativ einfach selbst gezogen werden. Legen Sie dazu die Samen der Gerste über Nacht in Wasser. Am nächsten Tag verteilen Sie die gequollenen Samen (eng nebeneinander, aber nicht aufeinander liegend) auf der feuchten Erde einer Pflanzschale. Achten Sie darauf, dass die Erde mit den Samen nicht austrocknet.

Die erdfreie "Hydrokultur" ist ebenfalls möglich. Dazu gibt es im Reformhaus oder im Biohandel spezielle Keimgeräte für die Grasanzucht. Die Hydrokultur hat den Vorteil, dass man später – wenn man gekeimte Gerste herstellen will, also kein Gerstengras – die gesamte Pflanze inklusive der Wurzeln verwenden kann.

Wie Sie Gerstengras in Ihre Ernährung integrieren

Nach drei Tagen können die Gerstensprossen (die gekeimte Gerste) als Beilage für Salate oder Gemüsegerichte geerntet werden. Will man jedoch Gras ziehen, dann lässt man die Pflänzchen etwa 10 bis 12 Tage zu mindestens 10 cm hohen (oder höheren) Halmen wachsen. Geerntet wird in diesem Fall nicht mit dem Rasenmäher, sondern mit der Küchenschere.

Die langen Gerstengrashalme können nun klein geschnitten in verschiedene Gerichte (Salate, Frischkäse, Sossen, Suppen etc.) gegeben werden. Sie können aber auch mit einer hochwertigen Saftpresse ausgepresst und als kraftvolles, frisches und grünes Elixier getrunken werden. Achten Sie jedoch beim Kauf einer Saftpresse darauf, dass diese explizit für das Pressen von Gräsern und Kräutern geeignet ist (wie z. B. die Green Star Elite Saftpresse).

Der Geschmack von frisch gepresstem Gerstengras ist sehr intensiv, weshalb er problemlos mit anderen Säften gemischt (Rezept siehe unten), in grüne Smoothies oder in Früchte-Smoothies gemixt werden kann.

Probieren Sie das folgende Rezept für einen Energy-Drink der Extraklasse:

Gerstengras-Energy-Drink

Zutaten:

- 2 Tassen frisches Gerstengras (alternativ: 2 Teelöffel Gerstengraspulver)
- 2 mittelgrosse Rote Bete
- 2 mittelgrosse Karotten
- 2 Selleriestangen
- 1 Tasse Petersilie
- 1 grosser Apfel oder zwei kleinere Äpfel

Zubereitung:

Entsaften Sie zuerst das Gras, und lassen Sie dann die Gemüse und Früchte durch die Saftpresse. Trinken Sie den Saft sofort, damit Sie in den vollen Genuss all der wunderbaren Enzyme, Bioflavonoide und Antioxidantien gelangen.

Wenn Sie die Abwechslung lieben, können Sie in diesen Saft auch andere gesunde Gräser und Pflanzen integrieren, z. B. Dinkelgras oder Weizengras.

Gerstengras in Pulverform

Wem all das zu kompliziert ist, kann sich Gerstengras oder auch Gerstengrassaft in Pulverform besorgen. Hochwertiges Gerstengras- und natürlich auch Gerstengrassaftpulver wird bei niedrigen Temperaturen hergestellt, so dass der überwältigende Grossteil all der wunderbaren Inhaltsstoffe auch in der pulverisierten Form des Gerstengrases bzw. Gerstengrassaftes enthalten ist.

Gerstengras oder Gerstengrassaft?

Was ist nun der Unterschied zwischen Gerstengras und Gerstengrassaft? Klar ist, dass es sich beim einen um das vollständige Gras und beim anderen um den daraus gepressten Saft handelt. Was aber bedeutet das für die Gesundheit?

Das Gerstengras liefert einen hohen Ballaststoffgehalt. Die gerstengrasspezifischen Ballaststoffe sind - im Gegensatz zu so manchen Ballaststoffen aus Getreide und Hülsenfrüchten - besonders gut verträglich und wirken sich äusserst harmonisierend auf die Verdauungstätigkeit aus.

Durch den hohen Ballaststoffgehalt sind die anderen Wirkstoffe des Gerstengrases in der natürlichen Dosis enthalten - und nicht in jener hohen Konzentration, wie das beim Gerstengrassaft der Fall ist.

Das vollständige Gerstengras bzw. das Pulver daraus ist daher für Menschen ideal, die nicht nur ihre Allgemeingesundheit verbessern möchten, sondern ausserdem mit Verdauungsbeschwerden zu kämpfen haben wie z. B. mit chronischem Durchfall, Reizdarm, Blähungen etc.

Der Gerstengrassaft hingegen ist nahezu frei von Ballaststoffen und liefert dadurch die gerstengrastypischen seltenen Antioxidantien und Vitalstoffe in höherer Konzentration.

Der Gerstengrassaft empfiehlt sich folglich ganz besonders dann, wenn man in den Genuss der antioxidativen Wirkung des Gerstengrassaftes gelangen möchte, wenn man also seine Zellgesundheit verbessern, die Blutgefässe vor Ablagerungen schützen, Alterungsprozesse hinauszögern und seine Stimmung aufhellen möchte.

Auch liefert der Gerstengrassaft mehr Magnesium als das Gerstengras und ist daher zur Optimierung des Magnesiumspiegels besser geeignet.

Details zu den Wirkungen des GerstengrasSAFTES sowie Anwenndeempfehlungen finden Sie hier: [Gerstengrassaft: Der Powerdrink](#)

Gerstengras: Einnahme-Empfehlung

Gerstengraspulver kann sehr einfach in Säfte oder Wasser gemixt werden. 1 Teelöffel Gerstengraspulver wird mit einem grossen Glas Wasser oder Saft gemixt.

Eine zusätzliche Prise echte Bio-Vanille macht Ihren Gerstengras-Drink nicht nur zu einem gesunden, sondern überdies zu einem süss-exotischen Erlebnis.

Gerstengras und Twister – Die praktische Kombination

Wenn Sie einen Twister haben, dann macht das Zubereiten eines solchen Drinks gleich doppelt Spass. Der Twister ist ein unglaublich handlicher Kleinmixer zur Herstellung von Shakes, Dressings, Protein- und Grasdrinks.

Sein Batteriebetrieb erlaubt die Shake-Zubereitung an jedem Ort der Welt – ob im Büro, im Wald beim Picknick, an der Bushaltestelle, im Zug oder wo auch immer Sie Lust auf einen schnellen, leckeren Drink haben.

Der Twister macht ausserdem Gläser überflüssig, da man den frisch zubereiteten Shake direkt aus dem Twister-Mixbecher trinken kann.

Geniessen Sie Ihren Gerstengras-Drink zwei- bis dreimal täglich, am besten vor den Mahlzeiten oder als vitalisierende Zwischenmahlzeit.

Das Gerstengraspulver kann natürlich auch in Salatdressings, in Dips, in Brotaufstriche, in Energiekugelrezepturen und vieles mehr gemischt werden. Sein Aroma ist sehr mild, so dass eine kleine Menge den Geschmack des Gerichtes nicht verändern wird.

Es ist also ganz leicht, sich mit dem Gerstengras etwas Gutes zu tun :-)

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Marles MA, Ray H, Gruber MY. "New perspectives on proanthocyanidin biochemistry and molecular regulation." *Phytochemistry*. 2003 Sep;64(2):367-83. (Neue Perspektiven der Biochemie und molekularen Regulation von Proanthocyanidinen)
- Jeong HJ, Lam Y, de Lumen BO. "Barley lunasin suppresses ras-induced colony formation and inhibits core histone acetylation in mammalian cells." *J Agric Food Chem*. 2002 Oct 9;50(21):5903-8. (Lunasin aus Gerste unterdrückt die ras-induzierte Koloniebildung und hemmt die Kernhistonacetylierung in Säugetierzellen)
- Bamba T, Kanauchi O, Andoh A, Fujiyama Y. "A new prebiotic from germinated barley for nutraceutical treatment of ulcerative colitis." *J Gastroenterol Hepatol*. 2002 Aug;17(8):818-24. (Ein neues Prbiotikum aus gekeimter Gerste zur Behandlung von Colitis ulcerosa)
- Kanauchi O, Suga T, Tochiwara M et al., "Treatment of ulcerative colitis by feeding with germinated barley foodstuff: first report of a multicenter open control trial." *J Gastroenterol*. 2002 Nov;37 Suppl 14:67-72. (Behandlung von Colitis ulcerosa durch Verabreichung eines Präparates aus gekeimter Gerste)
- Kanauchi O, Suga T et al., "Treatment of ulcerative colitis patients by long-term administration of germinated barley foodstuff: multi-center open trial, *International Journal of Molecular Medicine*, November 2003, (Behandlung von Colitis ulcerosa Patienten mit der langfristigen Einnahme eines Präparates aus gekeimter Gerste)

- Yu YM, Chang WC, Chang CT, Hsieh CL, Tsai CE. "Effects of young barley leaf extract and antioxidative vitamins on LDL oxidation and free radical scavenging activities in type 2 diabetes." *Diabetes Metab.* 2002 Apr;28(2):107-14. (Auswirkungen von Gerstengrasextrakt und antioxidativ wirksamen Vitaminen auf die LDL-Oxidation und die schädlichen Aktivitäten von freien Radikalen bei Typ-2-Diabetes)
- Liu WC, Tsai CE. "Young Barley Leaf Prevents LDL Oxidation in Humans." (PDF) *Food Science and Agricultural Chemistry* [published by The Chinese Institute of Food Science and Technology] Vol. 4 (3): 110-116 (2002). (Gerstengras beugt LDL-Oxidation vor)
- Yu YM, Tsai CE. "LDL cholesterol and oxidation are significantly reduced in type 2 diabetic patients receiving a barley leaf essence supplemented olive oil diet." *Food Science and Agricultural Chemistry* [published by The Chinese Institute of Food Science and Technology] Vol. 5 (1): 01.06.2003. (LDL-Cholesterinspiegel und Oxidation werden bei Typ-2-Diabetikern signifikant reduziert, wenn sie eine eine Olivenöldiät einhalten und diese mit Gerstengrasextrakt ergänzen)
- Yu YM et al., "Antioxidative and hypolipidemic effects of barley leaf essence in a rabbit model of atherosclerosis." *Jpn J Pharmacol.* 2002 Jun;89(2):142-8. (Antioxidative und blutfettsenkende Auswirkungen von Gerstengrasextrakt bei Arteriosklerose des Kaninchens)
- Yu YM "Effect of young barley leaf extract and adlay on plasma lipids and LDL oxidation in hyperlipidemic smokers." *Biol Pharm Bull.* 27.06.2004(6):802-5. (Auswirkungen von Gerstengrasextrakt und der Hiobsträne auf die Blutfettwerte und LDL-Oxidation von Rauchern mit hohen Blutfettspiegeln.)
- Venugopal S, Iyer UM "Management of diabetic dyslipidemia with subatmospheric dehydrated barley grass powder." *Int J Green Pharm* 2010;4:251-6 (Bewältigung diabetischer Fettstoffwechselstörung mit Gerstengraspulver)
- "Hordeum vulgare" *Medicinal Plants of the World, Volume 3* 2005, pp 235-261
- Kamiyama M, Shibamoto T. "Flavonoids with potent antioxidant activity found in young green barley leaves." *J Agric Food Chem.* 2012 Jun 27;60(25):6260-7. doi: 10.1021/jf301700j. Epub 2012 Jun 18. (Flavonoide mit starker antioxidativer Aktivität in jungen Gerstengrasblättern)
- Benedet JA. et al., "Antioxidant activity of flavonoids isolated from young green barley leaves toward biological lipid samples." *J Agric Food Chem.* 2007 Jul 11;55(14):5499-504. Epub, 11.07.2007. (Antioxidative Aktivität von Flavonoiden, die aus jungen Gerstengrasblättern isoliert wurden, in Bezug auf verschiedene Fette)

- Norbaek R. et al., "Identification of flavone C-glycosides including a new flavonoid chromophore from barley leaves (*Hordeum vulgare* L.) by improved NMR techniques." *J Agric Food Chem.* 05.2000, 48(5):1703-7. (Identifizierung von Flavon-C-Glykosiden inkl. eines neuen Flavonoidfarbstoffs aus Gerstenblättern mit Hilfe verbesserter NMR Techniken)
- Ferreres F. et al., "Free water-soluble phenolics profiling in barley (*Hordeum vulgare* L.)." *J Agric Food Chem.* 25.03.2009;57(6):2405-9. doi: 10.1021/jf8037727. (Freie wasserlösliche Phenolverbindungen in Gerste)
- Yamaura K. et al., "Antidepressant-like effects of young green barley leaf (*Hordeum vulgare* L.) in the mouse forced swimming test." *Pharmacognosy Res.* 04.01.2012; (1):22-6. doi: 10.4103/0974-8490.91030, (Antidepressiv-ähnliche Wirkungen von jungen Gerstengrasblättern im Mäuseschwimmtest)

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