

Weizen gras – wertvoller als das tägliche Brot

Von [Nina Haisken](#)

Weizenrasssaft zählt zu den wertvollsten basischen Frischzellen-elixieren – mit einer ungeahnten Power bei einer ganzen Reihe an Zivilisationskrankheiten

Eine friedvolle Szenerie auf dem Lande: eine satt-grüne Weide, ein paar Kühe kauen zum beruhigenden Klang ihrer Glocken genüsslich saftige Grasbüschel, einen Halm um den anderen, von morgens bis abends.

Wenn sich die Menschen im nächst gelegenen Dörfchen beim Bäcker ihr Brot oder ihre Semmeln holen, denken die meisten nicht darüber nach, dass es sich auch dabei ursprünglich zu einem Großteil um Gras handelt. Schließlich stammen die Körner, aus denen das Mehl für den Teig gemahlen wird, aus nichts anderem als Gräsern. Weizen, Roggen, Hafer & Co. – bei allen Getreidesorten handelt es sich um Graspflanzen. Warum aber interessiert uns Menschen daran nur das kleine Samenkorn, das wir, vorwiegend in weiter verarbeiteter Form als Mehl, zu Brot backen?

Warum eigentlich kommt keiner auf die Idee, es mal mit dem Gras an sich zu probieren, das doch auch den zufriedenen Kühen auf den Almen so gut schmeckt und das sie offenbar formidabel nährt? Eine gute Frage. Nun stimmt es allerdings auch nicht ganz, dass sich wirklich niemand für Gräser als Nahrungsmittel interessiert. So liegen dazu Untersuchungen vor, die enorm hohe Nährwerte belegen und das Interesse vieler ernährungsbewusster Zeitgenossen bereits geweckt haben. Hinsichtlich der reichhaltigen Zusammensetzung ist allen voran das Weizen gras hervorzuhoben, das als Träger quasi sämtlicher zur Versorgung des menschlichen Körpers notwendiger Nährstoffe besonders herausragt.

Beispielsweise hat es einen extrem hohen Eiweißgehalt – mit etwa 24 % liegt er mehr als achtmal so hoch wie der von Kuhmilch und doppelt so hoch wie der Eiweißanteil von Hühnereiern. Das pflanzliche Eiweiß ist für den Körper wesentlich besser verwertbar als tierisches, und Weizen gras-Eiweiß setzt sich zudem aus einer ungewöhnlich günstigen Mischung verschiedener lebensnotwendiger Aminosäuren zusammen: es enthält insbesondere jene sogenannten essentiellen, d.h. vom menschlichen Körper nicht selbst herstellbaren Aminosäuren. Mit von der Partie sind unter anderem auch die Enzyme P4-D1 und D1-G1, die nachweislich in der Lage sind, Erbgut zu reparieren, das durch Radioaktivität oder Röntgenstrahlung geschädigt wurde. Doch damit nicht genug: Dr. Earp-Thomas vom Bloomingfield Laboratorium in New Jersey wies insgesamt über hundert wertvolle Lebensstoffe im Weizen gras nach, darunter die Vitamine A, C, E, K und die Nervenvitamine aus der B-Gruppe, sogar das sehr seltene Vitamin B12. Auch 14 wichtige Mineralien stellte er darin fest, so z.B. Zink und Selen, die zum Schutz vor Krebs beitragen.

Wie bei natürlichen Nahrungsmitteln generell ist es auch hier wieder die spezifische Kombination all dieser Wirkstoffe, die dafür sorgt, dass sie für den Körper gut aufschließbar sind und optimal verwertet werden können – ein Zusammenspiel, das von synthetischen Wirkstoffpräparaten nicht imitiert werden kann. Nun konnte man einwenden, dass auch die Körner des Weizens und anderer Getreidegräser sehr nährstoffreich sind, und in der Tat enthalten sie viel Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen und andere wertvolle Bestandteile.

Dennoch sind die Körner eben nicht das Gleiche wie das Gras selbst. Während im Korn konzentriertes Stärkemehl vorliegt, ist dieses im Gras durch den Keimprozess sozusagen bereits vorverdaut: Die Stärke ist in Malto-Dextrin umgewandelt, die Proteine liegen als Aminosäuren vor und die Fette sind zu fettlöslichen Stoffen geworden – optimale Voraussetzungen für die Verdauung und Auswertung. Zudem bergen die zarten Grünpflanzen noch einen ganz speziellen Schatz, das Chlorophyll. Was so profan als „Pflanzenfarbstoff“ bezeichnet wird, ist maßgeblich für die Photosynthese, diesen einzigartigen Prozess, bei dem die Pflanzen mithilfe von Sonnenlicht aus Kohlendioxid Biomasse produzieren und frischen Sauerstoff freisetzen.

Bei diesem mehr als erstaunlichen Vorgang, der eine Grundvoraussetzung für alles Leben auf der Erde darstellt und zu dem nur grüne Pflanzen und einige bestimmte Mikroorganismen in der Lage sind, wird die eingestrahlte Sonnenenergie in den Kreislauf der Natur eingebracht. Das Chlorophyll, vermittelt dessen die Pflanzenwelt also den Lebewesen Sonnenenergie schenkt, ist in seinem molekularen Aufbau dem roten Farbstoff des menschlichen Blutes, dem Hämoglobin, sehr ähnlich und die Aufnahme von Chlorophyll fordert dessen Bildung.

Dadurch wiederum verbessert sich der Sauerstofftransport im Körper, denn ähnlich wie der grüne Farbstoff in den Pflanzen spielt der rote Blutfarbstoff im menschlichen Organismus für die Sauerstoffversorgung eine Schlüsselrolle. Chlorophyllverzehr gilt außerdem als gesund, weil der Stoff die Tätigkeit von Bakterien und Enzymen eindämmt und sich z.B. günstig auf den Verdauungstrakt auswirkt, indem er die Entstehung faulnisregender Substanzen eindämmt.

Mit einem Chlorophyllanteil von ca. 10 µg/g gehört Weizen gras zu den besonders chlorophyllhaltigen Pflanzen. Toxische Nebenwirkungen dieses rohen Chlorophylls sind offenbar nicht zu befürchten. Die Amerikanerin Ann Wigmore, die sich intensiv dem Experimentieren mit Weizen gras widmete und das Hippokrates-Health-Institute in Boston gründete, ging sogar so weit zu prophezeien: „Chlorophyll wird im kommenden erleuchteten Zeitalter das Hauptprotein sein.

Im frisch zubereiteten Getränk enthält es kondensierten Sonnenschein und den für die Wiederbelebung des Körpers erforderlichen elektrischen Strom, und es wird Teile des Gehirns erschließen, von denen der Mensch heute noch nichts weiß“.

Aber waren es erst die Wissenschaftler unserer Zeit, die den Gräsern als Nahrungsmitteln Aufmerksamkeit schenken? Schließlich wäre es etwas verwunderlich, wenn vom Menschen Jahrtausende unbeachtet geblieben wäre, was für viele Tiere Vollnahrung darstellt.

Die Bibel besagt, König Nebukadnezar (605-562 v. Chr.) habe sich ganze sieben Jahre lang ausschließlich von Gräsern ernährt. Zugegeben, dies geschah nicht aus eigener Entscheidung, sondern war Teil einer himmlischen Strafe, die der König aufgrund seines Hochmuts erhielt. Dennoch stellt der Verzehr von Gras keineswegs eine Strafe des Himmels dar. Dass Gräser in ihren nährenden Qualitäten besonders hervorstechen und anderem „Grünzeug“, wie manch einer es flapsig nennt, hier überlegen sind, zeigt folgender Sachverhalt: Während Meerschweinchen bei alleiniger Ernährung von Kopfsalat, Kohl oder Mohrrüben nur etwa 8 bis 12 Stunden überleben können, bereitet ihnen reine Ernährung mit Gras offenbar keine Probleme.

Die Vermutung, dass der Verzehr von Gras aber nicht nur nährend, sondern möglicherweise auch heilsam sein kann, hat ebenfalls Geschichte und lässt sich anhand von Verhaltensweisen aus dem Tierreich belegen.

Alte Überlieferungen aus diversen Hochkulturen bezeugen die Verwendung von Gräsern zu therapeutischen Zwecken schon zu ganz früherer Zeit. So haben sich offenbar Kelten, Mayas, Chinesen und Sumerer Heilkräfte aus Gräsern zu Nutze gemacht. Auch hier könnten Beobachtungen tierischen Verhaltens den Anstoß gegeben haben. Viele Tiere nämlich fressen bei Krankheit Gräser. Das konnte manch einer wohl schon gelegentlich bei seinem Hund oder seiner Katze beobachten.

Zwar besteht eine Annahme darin, dass sie das Gras lediglich als Brechmittel zu sich nehmen, um ihren Magen von unverträglicher Nahrung zu befreien, jedoch wird auch vermutet, dass die Grasaufnahme noch anderen Zwecken dient: So soll sie eine verdauungsanregende Funktion erfüllen und den Mineralstoffhaushalt ergänzen. Letztere Annahme wird z.B. durch die Tatsache gestützt, dass insbesondere Hauskatzen, die vorwiegend von recht einseitiger Fertigfutternahrung leben, eine erhöhte Neigung zum Grasfressen zeigen. Bei sich permanent von Gräsern ernährenden Tieren wie Elefanten, Pferden und Rindern treten überdies nur sehr wenige tödliche Krankheiten auf – man kann sie an einer Hand abzählen, während der Mensch von mehr als 250 verschiedenen lebensbedrohlichen Krankheiten heimgesucht werden kann und auch andere Tierarten deutlich anfälliger sind als ihre grasfressenden Verwandten.

Heilkräfte werden dem Weizen gras unter anderem zur Linderung verschiedenster Hautkrankheiten sowie zur Kurierung von Nasen-, Stirnhöhlen-, Mund und Rachenentzündungen zugeschrieben. Als Naturheilmittel findet Weizen gras auch äußere Anwendung. Beispiele dafür sind zur Wundheilung eingesetzte Weizen saft-Umschläge oder reizlindernde Augenbäder mit dem Saft, der in die Augen eingetropft sogar sehstärkend wirken soll.

Obwohl sie selbst seit Jahren bei ihren Patienten erfolgreich diverse Leiden mithilfe von Weizenrasssaft-Therapie behandelt, äußert sich Ann Wigmore bezüglich der direkten Heilwirkungen eher zurückhaltend: „Weizen gras ist kein Heilmittel an sich. Aber es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es dem Körper lebenswichtige Nährstoffe liefert, deren Mangel Krankheiten hervorruft.“ Fest steht wohl in der Tat, dass die Aufnahme von Gras schon wegen seiner beschriebenen Nährstoffreichhaltigkeit der Gesundheit zuträglich ist, durch die es den Körper gut versorgt und Mangelerscheinungen sowie auf dieser Grundlage entstehenden Krankheiten vorbeugt.

Ein weiterer Vorteil von Weizen gras ist, dass es im basischen Bereich angesiedelt ist und somit nicht wie eine Vielzahl von Lebensmitteln zu gesundheitsschädlichen Säureüberschüssen im Körper führt, sondern im Gegenteil hilft, den Säure-Base-Haushalt des Organismus zu regulieren. Dadurch dass Grasverzehr zum Ausgleich der Säuren im Körper beiträgt, wird unter anderem der Kalziumabbau in den Gefäßen und die damit zusammenhängende Cholesterinausschüttung verringert. Mit der Säure-neutralisierenden Wirkung geht ein Entschlackungseffekt einher: während durch den Verzehr vieler anderer Nahrungsmittel Säureüberschüsse gebildet und im Körper als giftige Depots eingelagert werden, hilft Gras beim Abbau dieser Schlackeansammlungen.

Nachfolgend verraten wir noch einiges Wissenswerte für alle, die es gern in ihre Ernährung integrieren und vielleicht sogar selbst anpflanzen möchten. Wer übrigens denkt, „die reine Gesundheit“ könne ja nicht gut schmecken und Weizen gras sei für die Geschmacksnerven sicherlich keine große Freude, der hat weit gefehlt: Sie werden überrascht sein von der einzigartigen Süße, die das zarte Keimgut in sich trägt!

Tipps zum Verzehr

Weizen gras ist nicht gerade ein Nahrungsmittel, das einem aus jedem Supermarktregal entgegenlacht. Die beste Quelle ist selbstgezoogenes Weizen gras, jedoch gibt es mittlerweile im Handel auch verzehrfertiges Weizen gras verschiedener Anbieter (siehe Mehr Info). Eine Möglichkeit ist, das frisch geerntete Weizen gras auszukauen; am besten ca. eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten. Es wird zu einer Menge von insgesamt etwa 100g pro Tag geraten. Kauen Sie das Gras solange aus, bis es seinen süß-würzigen Geschmack verloren hat. Da die Faserstoffe unverdaulich sind, schluckt man sie nicht mit hinunter.

Die wohl beste Methode der Frischsaftgewinnung besteht darin, das Gras mittels eines speziellen Weizenrasssafters zu entsaften. Diese Entsafter drehen sehr langsam, so dass es beim Entsaften weder zu Oxidation, noch zu Erhitzung kommt. Dadurch bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Auch hier kann man den gewonnenen Saft vor dem Trinken mit Wasser verdünnen. Wichtig ist, dass der Saft binnen 10 Minuten getrunken wird, weil die enthaltenen Enzyme sehr schnell absterben und sich auch der Vitamin C-Gehalt rasch verliert. Zwar kann man den Vitamin-Abbau durch licht- und luftdichte Abfüllung etwas verlangsamen, jedoch ist auch so aufbewahrter Saft nur ca. 12 Stunden lang therapeutisch wirksam.

Zudem sollten Sie beachten, dass man in den ersten Wochen nicht mehr als 1/8 Liter Saftextrakt auf einmal zu sich nehmen sollte, denn andernfalls könnte die entgiftende Wirkung so stark sein, dass die vielen zum Abtransport in die Blutbahn gelangenden Schlacken Unwohlsein auslösen.

Hat man kein frisches Gras zur Saftgewinnung zur Verfügung, kann man auf die im Handel erhältlichen Produkte in Form von Gras-Pulver zurückgreifen; die Dosierung entnimmt man den Empfehlungshinweisen der jeweiligen Hersteller.

Verschiedene Arten von Weizen gras

Auch innerhalb der Weizenfamilie hat die Natur ihren Einfallsreichtum spielen lassen und eine große Vielfalt geschaffen: So gedeihen auf der Welt über 1000 verschiedene Weizensorten mit unterschiedlichen Ansprüchen an Boden und Klima.

Die Bezeichnung Weizen umfasst in der Botanik diverse Arten von Süßgräsern (Poaceae) in der Gattung Triticum L. Die ältesten Weizenfunde stammen aus dem China des 7000 Jahrtausend v.Chr. Im Handel wird zur Nahrungsergänzung neben der auch als Brotgetreide üblichen Pflanze die Sorte Kamut angeboten, ein alter Vorfahre des heutigen Weizens. Kamut wird ausschließlich biologisch angebaut.

Da er schlecht auf Kunstdünger und Pestizide anspricht, ist er für die konventionelle Landwirtschaft nicht von Interesse. Wie andere Urpflanzen ist Kamut jedoch von Natur aus recht robust. Kamut gras zeichnet sich auch durch seine Eigenschaft aus, außergewöhnlich viele Nährstoffe aus dem Boden aufzunehmen und zu speichern. Grüner Saft aus jungem Kamut gras ist stark basisch und enzymaktiv. Laut Anbietern ist er leichter verdaulich als anderer Weizenrasssaft.

Aber egal, für welche Art Sie sich auch entscheiden, es ist sicherlich lohnend, es einmal mit Weizengrassaft als Ernährungsbereicherung zu probieren!

100g Weizengras entsprechen dem Nährwert von 2 Kilo Bio-Gemüse.

Sie enthalten:

- Vitamin C 60x mehr als Orangen
- Vitamin E 50x mehr als Spinat
- Vitamin B1 30x mehr als Milch
- Eisen 5x mehr als Spinat
- Magnesium 5x mehr als Bananen
- Calcium 11x mehr als 100ml Rohmilch

Anleitung zum Ziehen von Weizengras

Füllen Sie zwei flache Aussaatkästen oder drei runde Blumenuntersetzer mit ca. 5cm Bio Blumenerde. Um gute Belüftung der Erde u. Abfließen überschüssigen Wassers zu ermöglichen, empfehlen sich Löcher im Boden der Schalen. 200g Bio Sprießkornweizen, der zuvor zwei Tage im Glas gekeimt wurde und schon sichtbare kleine Wurzeln hat, auf der Erde ausbreiten. Bei Raumtemperatur aufbewahren, mit einem luftdichten, feuchten Tuch abdecken und täglich 1-2mal mit einem Wassersprüher befeuchten.

Die sich daraufhin bildenden feinen Kapillanwurzeln ähneln im Aussehen Schimmel: lassen Sie sich nicht davon irritieren. Decken Sie die Saat am 4. Tag auf. Der Erntezeitpunkt ist gekommen, wenn das Gras zwischen 10 und 15 Zentimeter lang ist: Schneiden Sie das Gras nun bodennah mit einer Schere ab. In einem luftdichten Glas lässt sich die Ernte im Kühlschrank bis zu fünf Tage aufbewahren. Mit Keimgeräten wie dem FreshLife Keimautomat (siehe Mehr Info) lässt sich Weizengras auch ohne Erde zu jeder Jahreszeit bequem zu Hause auf der Fensterbank ziehen.

14 Personen gefällt das. Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt. 14

[Drucken](#)