

# Gerstengrassaft: Der Powerdrink

Gerstengrassaft schmeckt ein bisschen wie Spinat. Man sieht dem Gerstengrassaft seine Kraft nicht an. Aber man spürt sie! Nicht am ersten Tag und auch nicht am zweiten, aber nach ein paar Monaten. Seine besonderen Inhaltsstoffe wie Chlorophyll, Carotine, Eisen und auch sein Basenpotential unterstützen die Vitalstoffversorgung und helfen bei der Entschlackung und Regeneration des Körpers. Seine Antioxidantien schützen vor Krebs und entzündlichen Prozessen und helfen ferner bei der Regulation des Cholesterin- und Blutzuckerspiegels.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 08. November 2019

Stand: 09. November 2019

## Gerstengrassaft: Täglich ein Glas

Gerstengras (*Hordeum vulgare*) ist schon seit vielen Jahrzehnten der Liebling jener Menschen, die ihre Gesundheit gerne in die eigenen Hände nehmen. Sie geben das junge Gerstengras einfach in eine hochwertige Saftpresse und trinken den entstandenen grasgrünen Gerstengrassaft - jeden Tag ein Glas oder auch zwei. Natürlich macht es nicht gerade wenig Mühe, das Gerstengras im Haus oder Garten selbst zu ziehen. Trotzdem bauen sich manche gar extra ein Gewächshaus, um ganzjährig mit ausreichend Gerstengrassaft versorgt zu sein.

Warum nehmen Menschen diese Mühe auf sich? Ja, mehr noch: Warum macht ihnen diese Mühe sogar regelrecht Spass? Ganz einfach. Der Gerstengrassaft hat das Leben dieser Menschen verändert!

Der Gerstengrassaft hat - gemeinsam mit anderen naturheilkundlichen Massnahmen - ihre Schmerzen, Krämpfe und Verdauungsbeschwerden zum Schweigen gebracht. Der Gerstengrassaft hat gereizte Haut geklärt, Schlafstörungen behoben und den Menschen wieder ein Gefühl von Lebendigkeit und Lebensfreude geschenkt. Kein Wunder gehört der Anbau von Gerstengras zu ihren liebsten Hobbys.

Glücklicherweise muss man sich das Gerstengras nicht selbst anbauen und auspressen. Denn inzwischen weiss man, dass Gerstengras- oder Gerstengrassaftpulver annähernd dieselbe Wirkung haben wie die jeweils frische Variante.

# Wie wirkt Gerstengrassaft?

Man weiss nicht genau, warum der Gerstengrassaft – wenn man ihn regelmässig zu sich nimmt – eine so positive Wirkung auf den menschlichen Organismus zeigt.

Möglicherweise sind es die besonderen Substanzen im Gerstengrassaft, die man in dieser Kombination sonst in kaum einem anderen Lebensmittel findet: SOD (Superoxiddismutase, ein Antioxidans), GABA, Flavonoide, Lutonarin, Saponarin, Kalium, Calcium, Selen, Tryptophan, Vitamine, Ballaststoffe, unzählige sekundäre Pflanzenstoffe, das natürliche Eisen oder die extrem hohe Chlorophyllmenge. Vielleicht liegt es aber auch an der Synergie, also am Zusammenspiel all der Inhaltsstoffe?

In der Zusammenfassung einer Studie las man zu den Wirkungen des Gerstengrassaftes jedenfalls die folgende Auflistung:

Gerstengras...

- fördert den Schlaf und bekämpft Tagesmüdigkeit
- hat antidiabetische Wirkung
- reguliert den Blutdruck
- stärkt die Abwehrkräfte
- schützt die Leber
- wirkt gegen Akne und Neurodermitis
- hat entgiftende Eigenschaften
- wirkt antidepressiv
- verbessert die Magen-Darm-Funktionen und wirkt Verstopfung entgegen
- wirkt krebsfeindlich, entzündungshemmend und antioxidativ
- senkt die Blutfette
- hilft bei Gicht und senkt die Harnsäurewerte
- beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor
- versorgt den Körper mit Sauerstoff
- verbessert kognitive Funktionen
- usw.

Diese Ergebnisse zeigen - so heisst es in genannter Studie - dass Gerstengras eines der besten Functional Foods zur Vorbeugung chronischer Erkrankungen darstellt. Als Functional Foods gelten Lebensmittel, die einen ganz besonderen Nutzen für die Gesundheit aufweisen.

# Kann Gerstengrassaft zum Schutz von Herz und Blutgefäßen eingesetzt werden?

Menschen, die regelmässig Gerstengrassaft zu sich nehmen, können mit dieser Massnahme ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit nachhaltig stabilisieren. Dazu gehört die Regulierung der Cholesterinwerte, des Blutdrucks und des Blutzuckerspiegels sowie die Verbesserung der Gefäss- und der Blutgesundheit.

Trinken Sie zwei- bis dreimal täglich Gerstengrassaft. Sie brauchen dazu weder ein Gewächshaus noch eine Saftpresse. Sie brauchen lediglich ein Glas, einen Löffel sowie Wasser oder Ihren Lieblingsaft - und pulverisierten Gerstengrassaft.

In einer Studie zeigte sich, dass schon der pulverisierte Gerstengrassaft (er muss also nicht frisch sein) - und zwar pro Tag lediglich 15 Gramm davon - nicht nur den Cholesterinspiegel senkt, sondern auch die problematischen freien Radikale im Blut reduziert. Ideal sei - so die beteiligten Forscher - eine Kombination mit Vitamin C und Vitamin E, da diese antioxidativ wirksamen Vitalstoffe ganz durchschlagend die Herz-Kreislauf-Funktion verbessern würden.

Die alleinige Gabe der Vitamine zeigte zwar auch schon eine Wirkung. Die zusätzliche Einnahme von Gerstengrassaft jedoch verstärkte die Wirkung der Vitalstoffe signifikant, so dass sich die Testpersonen in besagter Studie nach bereits vier Wochen über einen reduzierten Gesamtcholesterinspiegel und niedrigere LDL-Cholesterinwerte freuen durften.

Gerstengrassaft verhindere die gefährliche Oxidation des LDL-Cholesterins, erklärten die Forscher rund um Ya-Mei Yu und Chingmin E. Tsai von der *Fu Jen University* in Taipeh.

Ferner schütze Gerstengrassaft den Vitamin-E-Gehalt des LDL-Cholesterins. Wenn sich das Vitamin E im LDL-Cholesterin nämlich zum sog. Vitamin-E-Radikal wandelt, dann wirkt sich dies negativ auf die Blutgefässwände aus - besonders dann, wenn gleichzeitig ein Vitamin-C-Mangel vorliegt. Vitamin C könnte das Vitamin-E-Radikal problemlos wieder zurück in ein hilfreiches und antioxidativ wirksames Vitamin-E-Molekül verwandeln, was bei vitamin-C-armer Ernährung nicht möglich ist.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten daraufhin:

Die Nahrungsergänzung mit Gerstengras in Kombination mit antioxidativ wirksamen Vitaminen hat einen schützenden Effekt auf das Herz und die Blutgefässe und fördert eine insgesamt gesunde Herz-Kreislauf-Funktion, da das Gerstengras den Cholesterinspiegel senken sowie den Gehalt an freien Radikalen im Blut senken kann.

Schlaganfall und Herzinfarkt rücken damit in weite Ferne. Der Blutdruck sinkt und Medikamente sind kaum noch nötig.

Die in der Studie verabreichten 200 Milligramm Vitamin C können selbstverständlich auch über Früchte, Salate und Gemüse verzehrt werden und müssen nicht über ein Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden.

Vitamin E ist besonders reichlich im Weizenkeimöl enthalten. Schon täglich zwei Esslöffel dieses Öls versorgen mit ca. 25 mg Vitamin E. Wenn Sie ausserdem täglich Nüsse und Mandeln zu sich nehmen, sind Sie perfekt mit diesem Vitamin versorgt. Auch Moringa-Pulver gilt als gute Vitamin-E-Quelle.

## Wie wirkt sich Gerstengrassaft bei hohen Cholesterinwerten aus?

Unterstützt werden die beschriebenen Studienergebnisse von einer weiteren Untersuchung mit dem Titel Young Barley Leaf Prevents LDL Oxidation in Humans.

Vier Gruppen mit insgesamt 40 Studenten wurden bei diesem Experiment untersucht. Gruppe 1 erhielt Sojaöl, Gruppe 2 Olivenöl, Gruppe 3 Sojaöl mit pulverisiertem Gerstengrassaft und Gruppe 4 Olivenöl mit pulverisiertem Gerstengrassaft. Der Gerstengrassaft wurde dreimal täglich zu je 5 Gramm eingenommen.

Nach vier Wochen verglich man die Cholesterinwerte der Probanden mit den Werten, die man vor dem Experiment festgestellt hatte. Es zeigte sich, dass Sojaöl als Vertreter jener Öle, die besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, den Cholesterinspiegel besser senken konnte als Olivenöl. Allerdings senkte das Sojaöl nicht nur den LDL-Spiegel (schlechtes Cholesterin), sondern auch den HDL-Spiegel (gutes Cholesterin). Olivenöl hingegen konnte die gefährliche Oxidation des LDL-Cholesterins eher verhindern als das bei Sojaöl der Fall war.

Das wirklich Beeindruckende jedoch war, dass der Gerstengrassaft sowohl die LDL-Werte noch weiter senkte (nämlich um 9 bis 12 mg/dl) als auch die Oxidation des LDL-Cholesterins noch weiter hinauszögern konnte, nämlich um bis zu 36 Prozent.

Gerade Diabetiker Typ 2 haben häufig auch einen erhöhten Cholesterinspiegel. Da der Gerstengrassaft ausserdem den Blutzuckerspiegel äussert günstig beeinflussen kann, ist das grüne Elixier ein ideales Nahrungsergänzungsmittel für Diabetiker und kann - selbstverständlich in Übereinkunft mit dem Therapeuten - zu einer ganz signifikanten Reduktion der Medikamenteneinnahme führen.

## Ist Gerstengras für Diabetiker geeignet?

Gerstengras kann sich bei Diabetikern nicht nur auf den Cholesterinspiegel positiv auswirken, sondern auch direkt auf den Blutzuckerspiegel. Im *International Journal of Green Pharmacy* wurde erst vor wenigen Jahren (2010) eine hochinteressante klinische Studie dazu veröffentlicht.

Die an Diabetes erkrankten Testpersonen nahmen täglich lediglich 1,2 Gramm Gerstengraspulver ein - und zwar über einen Zeitraum von zwei Monaten. Die Kontrollgruppe nahm keine Nahrungsergänzung. Auch wurden keine anderweitigen Massnahmen ergriffen.

Nach 60 Tagen konnte man bei der Gruppe, die das Gerstengras eingenommen hatte, eine signifikante Senkung des Blutzuckerspiegels feststellen. In der Kontrollgruppe hingegen war der Blutzuckerspiegel nach wie vor hoch. Keine Veränderung der Situation war hier zu beobachten.

Da sich die Gerstengrassgruppe auch in dieser Studie ferner über sinkende Cholesterinwerte freuen konnte, schlossen die Forscher, dass sich das Risiko für koronare Herzkrankheiten bei jenen Diabetikern eindeutig reduzieren lasse, die regelmässig Gerstengras einnehmen.

## Ist Gerstengrassaft gut für den Darm?

Gerstengrassaft kann aufgrund seiner antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften, seines Vitalstoffgehalts und seines Chlorophyllreichtums zu einem gesunden Darmmilieu beitragen. Die Darmschleimhaut wird geschützt und kann sich schneller regenerieren; darüber hinaus kann sich leichter eine ausgeglichene Darmflora entwickeln.

Gerstengrassaft kann daher auch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis Ulcerosa eingesetzt werden, z. B. täglich 30 Gramm Gerstengrassaftpulver in Wasser oder einen verträglichen Saft gerührt, wobei man zunächst mit kleinen Dosen beginnt, z. B. täglich 5 g (1 TL).

## Kann Gerstengrassaft vor Krebs schützen?

Sicherlich ist ein wesentlicher Grund für die grossartige Wirkung des Gerstengrassaftes sein Antioxidantienreichtum. Eines der kraftvollsten Antioxidantien im Gerstengrassaft ist das Saponarin. Sein antioxidatives Potential hat sich in einer amerikanischen Studie aus dem Jahr 2012 als deutlich höher erwiesen als das von Vitamin E, was ja bekanntlich schon ein besonders starkes Antioxidans ist.

Die Forscher Kamiyama und Shibamoto vom *Department of Environmental Toxicology* der *University of California* verkündeten begeistert:

Die Nahrungsergänzung mit jungem Gerstengras scheint für die Gesundheit vorteilhaft zu sein und kann Krankheiten vorbeugen, die von oxidativem Stress verursacht werden wie z. B. verschiedene Krebsarten, Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dabei enthält der Gerstengrassaft natürlich nicht nur das Saponarin, sondern noch viele andere antioxidativ wirksame sekundäre Pflanzenstoffe mehr, wie z. B. das Lutonarin und sechs weitere Antioxidantien, die zur Gruppe der Flavon-C-Glycoside gehören - wie Norbaek *et al.* schon im Jahre 2000 in einer entsprechenden Studie feststellten.

Andere Wissenschaftler (Ferrerres et al.) kamen in den Jahren 2008 und 2009 zum Erkenntnis, dass Gerstengras aufgrund von mindestens 36 Flavonoiden und 3 weiteren antioxidativ wirksamen Inhaltsstoffen eine äusserst wichtige Quelle für schützende (antioxidative) Substanzen darstelle.

## Kann Gerstengrassaft vor Sonnenstrahlung schützen?

Zu diesen Schutzsubstanzen gehört auch das sog. Glykosyl Isovitexin, ein Isoflavonoid mit einer wichtigen Besonderheit: Als eines der wenigen Antioxidantien kann es bis in den Zellkern vordringen und dort die Erbsubstanz vor freien Radikalen schützen.

Da dieser Stoff ausserdem - im Gegensatz zu Vitamin E - unter UV-Bestrahlung nicht zerfällt, sondern auch dann weiterhin unbeirrt seinen antioxidativen Aufgaben nachgeht, scheint es sich besonders gut als Wächter für die Haut zu eignen, die heutzutage bekanntlich deutlich aggressiverer UV-Strahlung ausgesetzt ist, als das in alten Zeiten noch der Fall war.

## Hat Gerstengrassaft Anti-Aging-Eigenschaften?

SOD ist ein Enzym mit hochgradiger antioxidativer Leistungskraft. Man vermutet, dass SOD im Körper wie ein Schlüssel für Langlebigkeit agiert und auch das Gehirn vor den üblichen Alterungsprozessen schützt. Denn SOD hat die Aufgabe, ein besonders zerstörerisches freies Radikal - das Superoxid - zu entschärfen.

Barbara Simonsohn zitiert in ihrem Buch "Gerstengrassaft" den Arzt Dr. Milton Fried aus Atlanta:

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.

Ein weiterer Aspekt, der die fast schon unglaubliche Schutzwirkung von SOD beweist, ist die Tatsache, dass das Gerstengras einem in den Tropen weithin eingesetzten Unkrautvernichtungsmittel widerstehen kann. Das Herbizid Paraquat tötet normalerweise alle Pflanzen, die nicht - wie Bäume oder Sträucher - durch eine Rinde geschützt sind, also alle Gräser und krautige Blattpflanzen. Nur Gerstengras und auch Reispflanzen widersetzen sich dem Gift - und zwar angeblich deshalb, weil beide SOD enthalten.

# Gerstengrassaft enthält mehr Carotin als Karotten

Neben all den genannten stark wirksamen, aber seltenen Stoffen befinden sich im Gerstengras natürlich auch die "Alltags"-Antioxidantien, wie z. B. das zu den Carotinoiden zählende Betacarotin.

Allein die Betacarotinmenge im Gerstengrassaftpulver ist um 50 Prozent höher als jene in Karottenpulver (16.000 Mikrogramm) - und das will etwas heissen, schliesslich gilt schon die frische Karotte mit 1700 Mikrogramm Betacarotin als mit Abstand beste Betacarotinquelle unserer modernen Ernährung. Nur noch der Grünkohl und die Süsskartoffel enthalten ähnlich hohe Mengen.

Der pulverisierte Gerstengrassaft jedoch schenkt Ihnen 25.000 Mikrogramm natürliches und bioverfügbares Betacarotin. Die Tatsache, dass es sich hier um ein natürliches Carotinoid handelt, ist ausserordentlich wichtig - weiss man doch, dass Pillen aus isoliertem Betacarotin eher mit einer erhöhten Krankheitsgefahr einhergehen, während eine Ernährung mit carotinoidreichen Lebensmitteln vor einer grossen Zahl chronischer Erkrankungen (einschliesslich Krebs) und nicht zuletzt auch die Haut vor UV-Schäden schützen kann.

Dabei schützt der Gerstengrassaft nicht nur den Körper, sondern offenbar - wie es sich für ein Lebenselixier gehört - auch die Psyche. Denn Gerstengrassaft kann durchaus als natürliches Antidepressivum bezeichnet werden.

## Wie wirkt Gerstengrassaft auf die Psyche?

Schon Ann Wigmore wusste um die antidepressiven Eigenschaften des Gerstengrassaftes. Sie hat in ihrem Zentrum in den USA unzählige Menschen mit Grassäften und natürlicher Ernährung geheilt - bis sie selbst mit 85 Jahren und nach wie vor mit ihrer natürlichen dunklen Haarfarbe bei einem Brand in ihrem Institut ums Leben kam.

Ann Wigmore fand als eine der ersten heraus, dass man Jugendliche durch eine vitalstoffreiche Ernährung mit einem hohen Anteil an Getreidegrassäften von einer Drogensucht befreien kann. Die Grassäfte - so lautete die Erklärung - heben das Energieniveau des Körpers und helfen, eine positive Grundeinstellung zu gewinnen, so dass es leichter fallen soll, der Depression zu entrinnen.

Zwar deuten erste Versuche auch tatsächlich auf eine antidepressive Wirkung hin, wie konkret der Gerstengrassaft gegen Depressionen vorgeht, weiss man jedoch auch heute noch nicht genau.

# Welche Vitamine und Mineralien enthält Gerstengrassaftpulver?

Gerstengrassaftpulver enthält einige Vitamine und Mineralstoffe in so hohen Mengen, dass das Pulver nicht nur als allgemein stärkendes Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt werden kann, sondern auch konkret zur Versorgung mit ausgesuchten Vitalstoffen oder auch zur Prävention und Behebung mancher Mangelercheinungen, z. B. von Eisen- und Zinkmangel.

Folgende Mineralstoffwerte sind besonders hervorzuheben (jeweils pro 10 g Gerstengrassaftpulver von *effective nature*); in Klammern haben wir den Tagesbedarf eingetragen:

- Eisen: 6,2 mg (10 - 15 mg)
- Magnesium: 45,5 mg (300 - 400 mg)
- Zink: 4,3 mg (10 mg)
- Kalium: 280,6 mg (4000 mg)

Bei den Vitaminen ist besonders die Folsäure hervorzuheben oder auch das Vitamin C, das die Aufnahme des ebenfalls enthaltenen Eisens verbessert:

- Folat: 130,2 µg (300 µg, Schwangere 550 µg)
- Vitamin C: 11,8 mg (100 bis 150 mg)

## Gerstengrassaft bei Eisenmangel

Sicher nicht unbeteiligt am o. g. antidepressiven Effekt des Gerstengrassaftes dürfte sein interessanter Eisengehalt sein. So weiss man beispielsweise von Kindern und Jugendlichen, dass deren Risiko, an einer psychischen Störung zu leiden (inkl. ADHS, Stimmungsschwankungen und Autismus) mit einem Eisenmangel deutlich steigt.

Die Angaben zum Eisengehalt im Gerstengrassaft schwanken beträchtlich und hängen vom Hersteller bzw. der jeweiligen Charge ab. Doch kann eine Tagesdosis von 10 Gramm pulverisierten Gerstengrassaftes (z. B. von *effective nature*) - je nach Bedarf - schon mehr als die Hälfte der täglich erforderlichen Eisenmenge liefern. Wenn Sie das Pulver ferner gemeinsam mit z. B. frisch gepresstem Orangensaft nehmen, dann kann das darin befindliche Vitamin C die Eisenaufnahme aus dem Gerstengrassaft weiter fördern.

## Gerstengras oder Gerstengrassaft?

Im Handel ist sowohl Gerstengraspulver als auch Gerstengrassaftpulver erhältlich. Für ersteres wird das junge Gerstengras einfach getrocknet und pulverisiert. Für das Saftpulver wird das junge Gerstengras erst zu Saft gepresst, bevor nun dieser schonend pulverisiert wird.

Man kann nicht sagen, dass das eine besser ist als das andere. Man wählt einfach jenes Produkt aus, das zu den eigenen Bedürfnissen am besten passt.



Während die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften bei beiden vergleichbar sind, unterscheiden sie sich häufig in Bezug auf ihre Vitalstoffgehalte.

Gerstengras ist eine gute Ballaststoffquelle (46 Prozent) und eine auch eine gute Calciumquelle (über 80 mg pro 10 g), während das Gerstengrassaftpulver deutlich mehr Eisen, Zink und Magnesium liefert und nur wenige Ballaststoffe enthält (nur 9 Prozent).

Empfindliche Menschen vertragen das Gerstengrassaftpulver oft besser als das Gerstengraspulver.

## Gerstengras für die ganze Familie

Gerstengras oder Gerstengrassaft bietet bei geringstem Aufwand sehr viele gesundheitliche Vorteile, so dass beides zu einem der empfehlenswertesten Nahrungsergänzungsmittel zählt.

Man nimmt einfach ein- bis zweimal täglich einen Löffel Gerstengras- oder Gerstengrassaftpulver in Wasser, Saft oder einen Smoothie gerührt ein.

Genauso aber stellt der Gerstengrassaft für leidenschaftliche Hobbyköche ein wunderbares Experimentierfeld dar. So gibt es inzwischen Rezepturen, die das Gerstengrassaftpulver nicht nur in Shakes, Salatdressings, Smoothies und Suppen integrieren, sondern auch in köstliche Süßigkeiten und Kuchen. Sie werden überrascht sein, wie gut Gesundes schmecken kann.

Nachfolgend zwei einfache Gerstengrassaft-Rezepte:

## Gerstengrassaft-Smoothie

### Zutaten

Für 1 - 2 Personen

- Saft aus 3 - 4 Orangen
- 1 grosse Banane
- 150 g Beeren nach Wunsch
- Etwas geriebene Zitronenschale
- Gerstengrassaftpulver nach Wunsch, z. B. 2 Teelöffel (6 - 10 Gramm)

### Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Anschliessend mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen, noch einmal kurz mixen oder einfach unverdünnt geniessen.

# Gurkenaufstrich mit Gerstengrassaft

## Zutaten

Für 1 - 2 Portionen

- 1 Avocado, ohne Kern und von der Schale befreit
- 1 kleine Gurke
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 - 2 EL Apfelessig
- 1 EL Hanföl
- 2 TL Gerstengrassaftpulver
- Frischer Dill

## Zubereitung

Avocado, Gurke, Sonnenblumenkerne, Essig und Gerstengrassaft-Pulver im Mixer mixen. Anschliessend das Öl unterheben und mit gehacktem Dill bestreuen.

# Quellen

- Yawen Zeng et al. Preventive and Therapeutic Role of Functional Ingredients of Barley Grass for Chronic Diseases in Human Beings, *Oxid Med Cell Longev*, 2018
- Yu YM et al., "Effects of young barley leaf extract and antioxidative vitamins on LDL oxidation and free radical scavenging activities in type 2 diabetes." *Diabetes Metab.* 28.04.2002(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." *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 Hiobstrne 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)
- 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)
- Chen MH. et al., "Association between psychiatric disorders and iron deficiency anemia among children and adolescents: a nationwide population-based study." *BMC Psychiatry.* 04.06.2013;13:161. doi: 10.1186/1471-244X-13-161. (Zusammenhang zwischen psychischen Störungen und Eisenmangelanämie bei Kindern und Jugendlichen).
- Simonich MT. et al., "Natural chlorophyll inhibits aflatoxin B<sub>1</sub>-induced multi-organ carcinogenesis in the rat." *Carcinogenesis.* 28.06.2007;(6):1294-302. (Natürliches Chlorophyll hemmt Aflatoxin B<sub>1</sub>-induzierte Multi-Organ-Krebsentstehung bei Ratten.)
- Singh A. et al., "Modulatory influence of chlorophyllin on the mouse skin papillomagenesis and xenobiotic detoxication system." *Carcinogenesis.* 1996 Jul;17(7):1459-63. (Modulatorischer Einfluss von Chlorophyllin auf die Papillomagenese der Haut von Mäusen und auf xenobiotische Entgiftungssysteme.)
- "Chlorophyll und Porphyrin-Konzentrate wirksam als Antioxidantien und zur Entgiftung von Schwermetallen." *OrganoSan* 2012
- "Gerstengrassaft", Simonsohn, B. 13. Auflage 2010

## 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.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/gerstengrassaft.html>