

# Gerstengras

Natürliches Superfood mit hohem Ballaststoffgehalt und natürlichem Chlorophyll



## Beschreibung

### Gerstengras

Gerstengras (*Hordeum vulgare*), aus der Familie der Süßgräser, zählt aufgrund des hohen Vitalstoffreichtums zu den sogenannten „Superfoods“. Die jungen, grünen Blätter, die aus dem Gerstenkorn heranwachsen, enthalten eine Vielzahl an Vitalstoffe, die für körpereigene Stoffwechselprozesse und die Aufrechterhaltung der Gesundheit essentiell sind (1). Dazu zählen:

- **Aminosäuren:** Alanin, Arginin, Asparaginsäure, Cystin, Glutamin, Glycin, Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Prolin, Serin, Threonin, Tryptophan, Tyrosin und Valin
- **Vitamine:** Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B9 und B12, Biotin, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K und Provitamin A
- **Mineralstoffe:** Calcium, Kalium und Magnesium
- **Spurenelemente:** Eisen, Kupfer, Mangan, Selen und Zink
- **Enzyme** wie die antioxidativ wirkende Superoxid-Dismutase (SOD) (2).
- **Chlorophyll** mit entzündungshemmenden, immunstärkenden und basenbildenden Eigenschaften.
- **Sekundäre Pflanzenstoffe** mit potenten antioxidativen und stoffwechselregulierenden Eigenschaften wie Saponarin, Lutonarin, Lycopin, Lutein, Isovitexin, Proanthocyanidin und Zeaxanthin.
- **Pflanzliche Ballaststoffe**, die sich positiv auf die Verdauung auswirken.

## Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Gerstengras	4,00 g	**
davon Chlorophyll	26,80 mg	**

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 \*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

## Physiologische Funktionen

Gerstengras stellt einen wertvollen, natürlichen Beitrag zur täglichen Vitalstoffversorgung und zur Erhaltung der Gesundheit dar.

- **Stoffwechselaktivierung:** Der hohe Gehalt an pflanzlichen Proteinen im Gerstengras hilft Sportlern beim Muskelaufbau. Der Kaliumgehalt besitzt eine stabilisierende Wirkung auf den Blutdruck, enthaltene Enzyme und Aminosäuren regen den Fettstoffwechsel an und dämpfen das Hungergefühl.
- **Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts:** Gerstengras zählt aufgrund seines hohen Mineralstoffgehalts zu den basischen (alkalisierenden) Lebensmitteln und eignet sich zum Entsäuern, Entgiften und Entschlacken. Die regelmäßige Einnahme von Gerstengras trägt dazu bei, das körpereigene Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherzustellen und dauerhaft zu erhalten.
- **Enzymfunktionen:** Gerstengras enthält mehr als 20 pflanzliche Enzyme, die als Bio-Katalysatoren an vielen körpereigenen Stoffwechselprozessen beteiligt sind. Unter anderem das Enzym Superoxid-Dismutase (SOD) sowie Glycosyl Isovitexin (2-O-GIV), das bisher nur im Gerstengras gefunden wurde. 2-O-GIV ist ein Isoflavonoid mit stark antioxidativen und zellprotektiven Eigenschaften. Es fördert den Calciumstoffwechsel der Knochen und wird daher auch zur Prophylaxe und Therapie von Osteoporose eingesetzt.
- **Chlorophyll:** Das besondere an pflanzlichem Chlorophyll ist die große molekulare Ähnlichkeit mit dem Blutfarbstoff Hämoglobin. Es unterscheidet sich lediglich durch das Zentralatom Mg<sup>2+</sup> statt, wie bei

dem roten Hämoglobin Fe<sup>2+</sup>. Es besitzt basenregulierende und anti-tumorale Eigenschaften und wird wegen seiner blutbildenden Eigenschaften auch bei Blutarmut und Antriebsschwäche eingesetzt.

- **Antioxidativer Zellschutz:** In Gerstengras wurden seltene Antioxidantien wie Saponarin und Lutoarin in natürlicher Kombination mit Flavon-C-Glycosiden gefunden. Laut einer Studie wirkt das Saponarin um ein Vielfaches stärker als Vitamin E und eignet sich daher zur Vorbeugung und Behandlung von oxidativem Stress und dessen Folgeerkrankungen (3).
- **Blutzuckersenkende Wirkung:** Eine Studie mit Typ 2 Diabetikern ergab eine positive Beeinflussung des Blutzuckerspiegels. Nach einer täglichen Einnahme von 1,2 g Gerstengraspulver über einen Zeitraum von 2 Monaten waren bereits deutlich positive Ergebnisse zu erkennen (4).
- **Regulation des Cholesterinspiegels:** Nachweislich ist Gerstengras auch in der Lage den Cholesterinspiegel zu senken und somit Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen. Der hohe Gehalt an  $\beta$ -Glukan wirkt sich dabei sowohl auf den LDL-Spiegel, als auch auf das Gesamtcholesterin positiv aus (5).
- **Aktivierung der Darmflora:** Gerstengras ist reich an pflanzlichen Ballast- und Faserstoffen mit verdauungsfördernden Eigenschaften. Sie leisten einen wertvollen Beitrag für eine gesunde Darmflora. Der hohe Calciumgehalt trägt wiederum zur normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei. Der im Gerstengras enthaltene Wirkstoff Epithel NF-k besitzt entzündungshemmende Eigenschaften mit positiven Wirkungen bei chronisch-entzündlichen Darmbeschwerden.

### Praxishinweis

- **Bioqualität:** Bei Gerstengras ist eine zertifizierte Bio-Qualität für einen hohen Wirkstoffgehalt ohne Schadstoffbelastung entscheidend. Aus diesem Grund wird Bio-Gerstengras von zertifizierten, heimischen Biobauern empfohlen, welche genau auf den bestmöglichen Zeitpunkt der Ernte achten.
- **Reinheit:** Für eine optimale Vitalstoffdichte, Wirksamkeit und Verträglichkeit sollten nur Präparate mit 100% reinem Gerstengras ohne bedenkliche Zusatzstoffe, Farbstoffe und Konservierungsstoffe verwendet werden.

- **Glutenfrei:** Gerstengras enthält im Unterschied zum Gerstenkorn kein Gluten und ist daher gut verträglich.
- **Vegan:** Gerstengras ist frei von tierischen Inhaltsstoffen und ist für die vegane Lebensweise geeignet.

### Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis (4 g Gerstengraspulver, ca. 1 Teelöffel) in 250 ml Wasser, Gemüsesaft oder Suppe einrühren.
- Die Einnahme sollte vor oder nach den Mahlzeiten erfolgen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert ist oder ein erhöhter Bedarf besteht.
- Zur täglichen Einnahme zwecks Basisversorgung mit Vitalstoffen geeignet.

### Anwendungsbereich

1. Basisversorgung mit Vitalstoffen
2. Fastenkuren zur Gewichtsreduktion
3. Verbesserung der Darmflora bei Verdauungsproblemen
4. Diabetes mellitus
5. Säure-Basen-Ausgleich
6. Cholesterin und Bluthochdruck
7. Vegetarische und Vegane Ernährung

### Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Flohsamenschalen (siehe Nährstofftipp 10020170) und Yucca (siehe Nährstofftipp 10020351) unterstützen die stoffwechselaktivierenden und verdauungsfördernden Eigenschaften von Gerstengras. Der hohe Saponin-Gehalt der Yucca-Pflanze fördert die Darmreinigung, indem es Ablagerungen im Darm löst und freigesetzte Stoffwechsellrückstände wirkungsvoll aufnimmt.
- Olivenblätter beinhalten eine Reihe wertvoller Pflanzenstoffe, die die immergrünen, mehrjährigen Olivenblätter vor freien Radikalen, Parasiten, Bakterien und Pilzbefall schützen. Olivenblätter wirken beim Menschen entzündungshemmend und antimikrobiell

zur Unterstützung bei Darm-Dysbiosen und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, siehe Nährstofftipps 10020070 und 10020446.

### Wechselwirkungen

Gerstengras leistet als natürliches Lebensmittel einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung. Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

### Literatur

- 1) Philippeau C, et al (2015). *Impact of barley form on equine total tract fibre digestibility and colonic microbiota. Animal.* 9(12):1943-8.
- 2) Yu YM, et al (2002). *Effects of young barley leaf extract and antioxidative vitamins on LDL oxidation and free radical scavenging activities in type 2 diabetes. Diabetes Metab.* 8(2):107-14.
- 3) Kamiyama M, Shibamoto T (2012). *Flavonoids with potent antioxidant activity found in young green barley leaves. J Agric Food Chem.* 60(25):6260-7.
- 4) *Management of diabetic dyslipidemia with subatmospheric dehydrated barley grass powder. International Journal of Green Pharmacy.* 2010.
- 5) Keenan JM, et al (2007). *The effects of concentrated barley beta-glucan on blood lipids in a population of hypercholesterolaemic men and women. Br J Nutr.* 97(6):1162-8.