

Weizengras

Vitalstoffreiches Superfood mit Chlorophyll



Beschreibung

Weizengras

Weizengras (*Triticum aestivum*) gehört wie Roggen, Gerste und Hafer zur Familie der Süßgräser (Poaceae). Aufgrund des hohen Vitalstoffreichtums wird es auch zu den sogenannten „Superfoods“ gezählt. Frisch ausgetriebenes Weizengras besitzt eine besonders hohe natürliche Vitalstoffdichte. Aufgrund seiner grünen Farbe ist es zudem reich an Chlorophyll. Weizengras wird zum Zeitpunkt der höchsten Vitalstoffdichte noch vor Ausbildung der Ähren geerntet. Im Unterschied zum späteren Getreide enthält Weizengras kein Gluten, weil Gluten ausschließlich in den fertig ausgebildeten Getreideähren enthalten ist.

Inhaltsstoffe

Zu den enthaltenen Vitalstoffen zählen:

- **Vitamine:** B-Vitamine B1, B2, B6, B9 und B12, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K und Provitamin A;
- **Mineralstoffe und Spurenelemente:** Calcium, Magnesium, Zink, Eisen und Selen;
- **Aminosäuren:** einschließlich aller acht essentiellen Aminosäuren;
- **Chlorophyll** mit entzündungshemmenden, immunstärkenden und basenbildenden Eigenschaften;
- **Sekundäre Pflanzenstoffe** wie das Carotinoid Lutein;
- **Pflanzliche Ballaststoffe** zur Unterstützung der gesunden Verdauung.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Weizengras	4,00 g	**
davon Chlorophyll	20,00 mg	**

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

Physiologische Funktionen

- **Antioxidativer Zellschutz:** Weizengras beinhaltet die wichtigen Antioxidantien Glutathion, Vitamin C und Vitamin E. Antioxidantien reduzieren den oxidativen Zellstress durch freie Radikale. Einige Studien zeigen, dass Antioxidantien zum Schutz vor bestimmten Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Arthritis und neurodegenerativen Erkrankungen beitragen können. Zudem zeigt sich, dass eine regelmäßige Einnahme von Weizengras einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel ausübt. Es führt zu einem Rückgang des Gesamtcholesterins, des LDL-Cholesterins und der Triglyceride. Ein erhöhter Cholesterinspiegel wiederum steigert das Risiko für Herzinfarkt und Arteriosklerose.

Das in Weizengras enthaltene antioxidativ wirkende Carotinoid Lutein ist für die Erhaltung und Verbesserung der Sehkraft nützlich. Im Auge sind hohe Mengen an Lutein in der Makula der Retina enthalten. Weiters ist bekannt, dass mit zunehmendem Alter die Konzentration an Lutein in der Makula abnimmt. Es wurde inzwischen wissenschaftlich bewiesen, dass eine dauerhafte Einnahme von Lutein das Risiko einer Makula-Degeneration deutlich mindern kann.

- **Stärkung des Immunsystems:** Die in Weizengras enthaltenen Vitamine und Spurenelemente stärken das Immunsystem und helfen dabei Infektionen leichter abzuwehren. Außerdem zählt Weizengras zu einer der wenigen pflanzlichen Vitamin B12-Quellen und ist daher auch für eine vegane und vegetarische Lebensweise geeignet.

- **Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts:** Weizengras zählt aufgrund seines hohen Mineralstoffgehalts zu den basischen (alkalisierenden) Lebensmit-

tein. Es eignet sich somit auch zum Entsäuern, Entgiften und Entschlacken des Körpers. Die regelmäßige Einnahme von Weizengras trägt daher dazu bei, das körpereigene Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherzustellen und dauerhaft zu erhalten.

- **Verbesserung der Zellgesundheit mit**

Chlorophyll: Weizengras zählt zu den chlorophyllreichsten Pflanzen. Chlorophyll besitzt eine dem Blutfarbstoff Hämoglobin ähnliche Molekularstruktur. Der einzige Unterschied besteht darin, dass Chlorophyll Magnesium als Zentralatom enthält, während Hämoglobin einen Eisenkern besitzt. Chlorophyll verbessert den Nährstofftransport und regt den Zellstoffwechsel an. Es wirkt alkalisierend und hilft den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Auch die entgiftende Wirkung von Chlorophyll wird in Studien belegt.

- **Blutbildende Wirkung:** Eine Anämie bezeichnet einen Mangel an roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin). Die Hauptfunktion der Erythrozyten liegt dabei im Sauerstofftransport. Ursachen einer Anämie können unter anderem ein Mangel an Eisen sein. Weizengras enthält pflanzliches Eisen und ergänzt damit die notwendige Eisenversorgung des Körpers.

- **Aktivierung der Verdauung:** Weizengras ist reich an pflanzlichen Ballast- und Faserstoffen mit verdauungsfördernden Eigenschaften. Diese leisten einen wertvollen Beitrag für eine gesunde Darmflora. Der hohe Calciumgehalt trägt wiederum zur normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei. Zudem zeigen die enthaltenen Antioxidantien positive Wirkungen bei chronisch-entzündlichen Darmbeschwerden (wie Colitis ulcerosa).

Praxishinweis

Weizengras für die ganzheitliche Praxis sollte folgende Qualitätskriterien erfüllen:

- **Bioqualität:** Bei Weizengras ist eine zertifizierte Bio-Qualität für einen hohen Wirkstoffgehalt und eine geringe Schadstoffbelastung entscheidend. Aus diesem Grund wird Bio-Weizengras von zertifizierten heimischen Biobauernhöfen empfohlen.
- **Erntezeitpunkt:** Das Weizengras sollte im Frühling zum Zeitpunkt des höchsten Nährstoffgehalts geerntet werden.

- **Gute Verträglichkeit:** Weizengras ist glutenfrei. Auf den Zusatz von Farbstoffen, Süßstoffen, Füllstoffen und Konservierungsstoffen sollte in der Praxis geachtet werden.
- **Vegan:** Weizengras ist frei von tierischen Inhaltsstoffen und somit auch für eine vegane Lebensweise geeignet.

Anwendungsempfehlung

- **Weizengraspulver:** Täglich 4 Gramm Pulver (ca. 1 Teelöffel) in 250 ml Wasser, Kräutertee, Joghurt, Frucht- oder Gemüsesaft einrühren und als „Powerdrink“ genießen.

Bei der Zubereitung von Speisen (Suppen, Müllis, Backwaren oder Desserts) vor dem Genuss mit reichlich Flüssigkeit gut aufquellen lassen.

- **Weizengrasetabletten:** Täglich 2 x 5 Tabletten vor bzw. nach dem Essen mit reichlich Saft oder Wasser schlucken.
- **Anwendungsdauer:** Zur täglichen Einnahme im Rahmen der Basisversorgung geeignet.

Anwendungsbereich

1. Tägliche Basisversorgung mit natürlichen Vitalstoffen im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung
2. Zur vegetarischen und veganen Ernährung geeignet

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Flohsamenschalen (siehe Nährstofftipps 10020170) und Yucca (siehe Nährstofftipps 10020350, 10020351 und 10020352) unterstützen die stoffwechselaktivierenden und verdauungsfördernden Eigenschaften von Weizengras.
- Olivenblätter wirken entzündungshemmend und antimikrobiell zur Unterstützung bei Darm-Dysbiosen und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, siehe Nährstofftipps 10020078 und 10020446.

Wechselwirkungen

Vorsicht bei bestehenden Allergien gegen Weizen oder Gräser.

Literatur

- 1) Kulkarni SD, et al (2006). Evaluation of the anti-oxidant activity of wheatgrass (*Tritium aestivum*) as a function of growth under different conditions. *Phytother Res.*20(3):218-27.
- 2) Bar-Sela G, et al (2007). Wheat grass juice may improve hematological toxicity related to chemotherapy in breast cancer patients: a pilot study. *Nutr Cancer.* 58(1):43-8.
- 3) Luz S., „Freie Radikale und Antioxidantien“ Thieme 1997.
- 4) „Ann Wigmore Wheatgrass Treatment For Cancer“ Cancer Tutor 2012. <https://annwigmore.org/>
- 5) Morita K, et al (2001). Chlorophyll derived from *Chlorella* inhibits dioxin absorption from the gastrointestinal tract and accelerates dioxin excretion in rats. *PMC1240248*
- 6) Ben-Arye et al (2002). Wheat grass juice in the treatment of active distal ulcerative colitis: a randomized double-blind placebo-controlled trial. *pubmed/11989836*
- 7) Bar-Sela G, et al (2015). The Medical Use of Wheatgrass: Review of the Gap Between Basic and Clinical Applications. *Mini Rev Med Chem.* 15(12):1002-10.