

Gerstengrassaft – noch viel besser als sein Ruf

Gerstengrassaft in aller Munde? Jedenfalls erobert der grüne Saft aus dem sprießenden Gerstengras Europa. Der französische Star Eva Green – Nomen est omen – erklärt: „Ich liebe Green Magma, einen Grünsaft, der in der Europäischen Union Furore macht. Jeden Morgen trinke ich ein großes Glas davon. Der Saft reinigt meinen Körper in kürzester Zeit und ohne großen Aufwand“. So wird sie in „Madame Figaro“ vom 17. April 2010 zitiert.

Warum ist Gerstengrassaft so gesund? Entdeckt hat es der Arzt und Pharmakologe Dr. Yoshihide Hagiwara, als er wegen einer Quecksilbervergiftung seine Haare und einige Zähne verlor und sich nach dem gesündesten Lebensmittel der Welt umsah. Er untersuchte rund 250 Kräuter, Früchte und andere Pflanzen. Und wurde fündig: Gerstengrassaft hat nicht nur die wertvollsten Inhaltsstoffe mit der größten Vitalstoffdichte, sondern schmeckt auch am Besten. Er entwickelte ein Patent, wie durch Sprühtrocknung bei Körpertemperatur die sensiblen Inhaltsstoffe wie Chlorophyll, Fettsäuren und Enzyme geschont werden können. Seine Produkte sind auch bei uns erhältlich.

Gerstengrassaft stellt ein wahres Füllhorn an Nährstoffen dar. Es enthält alle lebenswichtigen Vitamine bis auf Vitamin D, das der Körper selbst herstellt. Das Chlorophyll verbessert die Sauerstoffaufnahme in den Zellen und wirkt keimtötend. Gerstengrassaft ist eine „Mineralstoffbombe“ und enthält wichtiges Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium sowie seltene Spurenelemente wie Germanium und Molybdän. Auch kann man Gerstengrassaft als Enzyimbombe betrachten. Superoxid-Dismutase ist eins der kraftvollsten Anti-Oxidanzien, die wir kennen. Diese Stoffe schalten Freie Radikale aus und beugen degenerativen Erkrankungen wie Krebs und Diabetes vor. GIV ist ein pflanzliches Östrogen, was noch potenter als Vitamin E wirkt.

Die Wirkung aufs Immunsystem

Jeder Mensch ist mit einem Immunsystem ausgestattet, das Fremdsubstanzen aufspürt und außer Gefecht setzt oder eliminiert, wie Viren und Bakterien. Das Immunsystem identifiziert und bekämpft auch erfolgreich Krebszellen, welche der Körper täglich bildet. Die angeborene und erworbene Immunität arbeiten dabei Hand in Hand. Wenn eine Wunde schlecht heilt oder jemand oft Erkältungen hat, kann dies ein Zeichen für ein schwaches Immunsystem sein. Die erworbene Immunität wird über die gesamte Lebensspanne ausgebildet und umfasst die Immunität, die auf Antikörpern basiert, und die Immunität auf Zellebene, die auf der Anwesenheit von Zellen wie Lymphozyten basiert.

Wenn das Immunsystem geschwächt ist, können sich Allergien wie Heuschnupfen oder Asthma entwickeln, oder auch autoimmune Erkrankungen wie Morbus Crohn, rheumatoide Arthritis. Durch ein abnormes bzw. übersensibles Immunsystem ist die Reaktion auf Antigene – körperfremde Substanzen – überzogen. Es kann auch eine überschießende Immunreaktion auftreten, indem der Körper körpereigene Zellen als Fremdkörper identifiziert und angreift. Es ist klar, dass ein zu schwaches als auch ein überschießendes Immunsystem Gesundheitsprobleme verursachen kann. Wichtig ist, eine Balance von weißen Blutkörperchen und anderen Antikörpern aufrecht zu erhalten. Dafür ist es notwendig, sich gesund zu ernähren, Stress zu vermeiden und eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen. Die Ernährung spielt hier eine Schlüsselrolle.

Hier kommt junges Gerstengras ins Spiel. Dieses „Super-Lebensmittel“ ist in der Lage, die Aktivität von Makrophagen, großen Fresszellen, zu steigern, die eine Schlüsselstellung in unserem Immunsystem einnehmen. Diese weißen Blutkörperchen kontrollieren sozusagen unser Immunsystem. Sie fressen mit Hilfe von Enzymen Fremdkörper wie feindliche Viren und Bakterien. Fremdkörper werden auch „Antigene“ genannt. Makrophagen haben auch eine wichtige Rolle inne, Informationen über Antigene an Helfer-T-Zellen weiterzugeben, und werden deshalb auch „antigen-präsentierende Zellen“ genannt. Wie zahlreiche wissenschaftliche Studien ergeben, ist junges Gerstengras und daraus hergestellte Produkte der Lage, die Aktivität von Makrophagen zu steigern. An der Universität von Kyoto wurden Experimente durchgeführt, wobei Mäusen Gerstengrassaft verfüttert wurde. Die Aktivität der Makrophagen verdoppelte sich innerhalb eines Monats. Gerstengrassaft ist daher ein effektives Mittel, um unser Immunsystem zu stärken. Die Studie wurde von Tomohide Hosokawa und anderen Wissenschaftlern im Fachmagazin „J.Clin. Biochem.Nutr.“ vom Juli 2008 veröffentlicht.

Eine weitere Studie über Gerstengrassaft und seine immunstimulierende Wirkung wurde im Juli 2008 in „J.Clin. Biochem.Nutr.“ veröffentlicht. Tomohide Hosokawa und andere hatten heraus gefunden, dass Gerstengrassaft-Extrakt, Mäusen verabreicht, innerhalb von 8 Wochen ihr Immunsystem signifikant aktivierte. Dies wurde anhand der Wirkung von Makrophagen oder großen Fresszellen, eine Säule des Immunsystems, auf Nitrit-Oxid-produzierende Zellen festgestellt. Die Produktion von NO dieser Zellarten derjenigen Mäuse, die Gerstengrassaft-Extrakt verabreicht bekamen, hatte sich fast verdoppelt. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass bestimmte Inhaltsstoffe im Gerstengrassaft-Extrakt direkt oder indirekt die Funktion von Makrophagen und der NO-produzierenden Zellen optimieren.

Gerstengrassaft entgiftet Chemikalien

Menschen sind vielerlei Chemikalien aus der Umwelt und in der Nahrung ausgesetzt, wie Dioxin, Agrochemikalien und Polychloriniertes Biphenyl PCB. Eine 2006 durchgeführte wissenschaftliche Studie an der Chiba University Graduate School of Medicine in Japan, Sendai, durchgeführt von Hideki Fukada und anderen, ergab, dass die Konzentration von PCB

im Blut ein guter Indikator für die Betroffenheit mit Organochlorinen darstellt. Der PCB-Spiegel korrespondiert mit der Konzentration von Dioxin und organischen Chlorinen in Agrochemikalien.

Der Effekt von Chlorophyll in Gemüsen reduziert den PCB-Effekt. In einer Humanstudie wurden 189 Frauen und Männern zwischen 20 und 70 Gerstengrassaft aus Extrakt verabreicht. Ein Ergebnis war, dass Frauen in den 30ern und 40ern, die Kinder geboren und gestillt haben, niedrige PCB-Werte aufwiesen, weil PCB durch die Plazenta und Brustmilch an die Kinder weitergegeben wird.

Die PCB-Konzentration aller Probanden sank signifikant um mehr als 20 Prozent. Alle Versuchsteilnehmer, die Gerstengrassaft tranken, hatten am Ende der Studie niedrige PCB-Werte. Daraus kann man den Schluss ziehen, dass Gerstengrassaft-Einnahme das PCB-Niveau im Blut senkt. Die Forscher empfehlen Frauen, die eine Schwangerschaft planen, chemische Substanzen durch Gerstengrassaft auszuleiten.

Gerstengrassaft fördert die Differenzierung von Fettzellen und vermindert Fettansammlungen

Das Metabolische Syndrom nimmt in Industrieländern wie den USA und Deutschland immer mehr zu. Dieses Krankheitsbild besteht aus verschiedenen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte. Übergewicht ist die Hauptursache für das Metabolische Syndrom. Übergewicht ist eine Krankheit, bei der sich exzessiv Fettgewebe bildet, welches von einer Vermehrung und Vergrößerung von Fettzellen herrührt aufgrund von erhöhter Kalorienaufnahme und einem Mangel an körperlicher Bewegung. Die veränderten Fettzellen sondern Adipozytokine aus, die verantwortlich sind für Insulinresistenz, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte. In der Verhinderung der Differenzierung und Ansammlung von Fettzellen liegt der Schlüssel für die Verhinderung der Entwicklung eines Metabolischen Syndroms.

Die wissenschaftlichen Untersuchungen an Gerstengrassaft ergaben, dass dieses Nahrungsergänzungsmittel zahlreiche positive physiologische Wirkungen aufzuweisen hat wie Senkung des Cholesterinspiegels, Verhütung von Thrombosen, Senkung des Blutzuckerspiegels und Verhinderung und Verminderung von Arteriosklerose. Auf der 126. Jahrestagung der Pharmazeutischen Gesellschaft in Japan wurde 2006 von Yasuyuki Aotsuka und anderen eine Studie vorgestellt, welche den Effekt von Gerstengrassaft-Extrakt auf Fettzellen der Linie 3T3-L1 in von Ratten und die Ansammlung von Fetten untersuchte. Die Entwicklung von vergrößerten Fettzellen wurde um mehr als 50 % verringert, ebenfalls die Bildung von Fettzellen um 30 bis 50%, je nach der Konzentration des Gerstengrassaft-Extraktes. Damit wurde bewiesen, dass Gerstengrassaft die Fettansammlung im Körper von Ratten vermindert ebenso wie die Entwicklung von normalen zu vergrößerten Fettzellen.

Gerstengrassaft ist das neben der Spirulina-Alge am Besten wissenschaftlich erforschte natürliche Nahrungsergänzungsmittel, was besonders seinem Entdecker Dr. Joshihide Hagiwara zu verdanken ist, der jahrzehntelang 10 Prozent der Firmengewinne in Forschungsvorhaben investierte. Die Produkte, die Dr. Hagiwara entwickelt hat, sind deshalb so herausragend, weil das Gerstengras dafür auf mineralreichen vulkanischen Böden wächst, und durch Sprühtrocknung des frisch gepressten Saftes bei Körpertemperatur die wertvollen Inhaltsstoffe optimal erhalten bleiben. Produkte, die aus dem getrockneten Gras gewonnen wurden, sind suboptimal, weil die Inhaltsstoffe zum großen Teil an die Faserstoffe gebunden sind und so mit der Verdauung wieder ausgeschieden werden. Gerstengrassaft ist reich an Chlorophyll, Spurenelementen, Mineralien, Vitaminen, Isoflavonoide (Pflanzenbegleitstoffe) und Enzymen wie SOD, Superoxid-Dismutase. SOD wirkt stärker als Anti-Oxidanz als Vitamin E. Gerstengrassaft enthält zahlreiche Substanzen mit biologischer Aktivität einschließlich Anti-Oxidanzien, anti-entzündlichen Stoffen, Stoffen, die gegen Geschwüre – auch Krebs - wirken, welche, die die Hypophyse stimulieren und andere, die den Blutzuckerspiegel senken. Flavonoide wirken anti-allergisch und beugen Entzündungen vor. Gerstengrassaft ist daher empfehlenswert als tägliche Ergänzung der Ernährung. Unsere Lebensmittel büßen angesichts der Auslaugung von Böden immer mehr an Gesundheitsstoffen ein. Hinzu kommen Vitalstoffverluste durch Lagerung, Transport und Zubereitung von Nahrungsmitteln. Stress und Umweltgifte stellen Vitalstoffräuber dar. „Wir verhungern an vollen Töpfen“ und können daher von Super-Lebensmitteln wie Gerstengrassaft mit seiner einmalig hohen Vitalstoffdichte gesundheitlich sehr profitieren. „Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“, postulierte schon Hippokrates, ein Arzt der Antike. Was damals galt, ist heute wichtiger denn je.

Buchtipps: Barbara Simonsohn, „Gerstengrassaft – Powerdrink und Verjüngungselixier“, Windpferd-TB, 10 Euro.