

Barbara Simonsohn

# Gerstengrassaft

»Verjüngungselixier  
und naturgesunder Power-Drink«

Schnell zubereitet und urgesund  
wirkt Gerstengrassaft wahre Wunder  
Ein perfektes Lebensmittel mit einem  
vollkommenen Vitalstoffkomplex



WINDPFERD

## **Wichtiger Hinweis**

Die in diesem Buch wiedergegebenen Informationen sind sorgfältig recherchiert worden und werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Gleichwohl übernehmen weder der Autor noch der Verlag Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen.

Die in der vorliegenden Schrift angegebenen Informationen sind ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen im medizinischen Sinne zu verstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen empfehlen wir unbedingt den Besuch bei einem Mediziner oder Heilpraktiker und raten ausdrücklich von der Selbstdiagnose und -behandlung ab.

## **Bildnachweis**

S. 6: Ulla Mayer-Raichle

S. 11, 19, 27, 32, 39, 76, 77, 78, 79, 119, 196: Theo Hodapp

S. 10, 14, 17, 65, 66, 84, 85, 86, 87: Green Foods Corporation, Europe

S. 56: Doris Diekelmann aus „Heilpflanzen der Bibel“

S. 62, 63: Ann Wigmore Institut

S. 166, 168, 171, 173, 178: Schneelöwe Picture

8. Auflage 2006

© 1999 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kuhn Grafik, Digitales Design, Zürich, unter Verwendung eines Fotos von Ulla Mayer-Raichle

Lektorat: Brigitte Gabler, Korrektorat: Gabriele Wurff

Gesamtherstellung: Schneelöwe, Aitrang

[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

ISBN 3-89385-432-0

Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung	5
Mein Gerstengras-Schlüsselerlebnis	9
<b>Gerstengras: Ein ganzheitliches Lebensmittel zur Lösung unseres Ernährungsproblems</b>	13
Chlorophyll, das Blut der Pflanzen	18
<b>Die Bedeutung von Grassäften für unsere Gesundheit</b>	32
Besondere Vorteile von Gerstengras gegenüber Weizenras	36
<b>Gerstengras aus spiritueller Sicht</b>	40
Kosmische Idee und Heilkraft des Gerstengrases	46
Zur Geschichte der Gerste und Entdeckung des Gerstengrassaftes	52
<b>Getreidegräser werden von der Wissenschaft wiederentdeckt</b>	57
Dr. Wigmore – die Getreidesaft-Pionierin	61
Dr. Hagiwara – der Gerstengras-Entdecker	65
Dr. Swope – kompetente Gerstengras-Enthusiastin	71
Gerstengrasanbau zu Hause	75
<b>Gerstengras-Produkte bei uns</b>	82
Die Inhaltsstoffe von Gerstengrassaft und ihre Bedeutung	89
Proteine in Gerstengras: Alle essentiellen Aminosäuren in optimal verwertbarer Form	94
Gerstengras, ein Füllhorn an lebenswichtigen Vitaminen	103
Glycosyl Isovitexin (2-O“-GIV), ein einzigartiges Antioxidans	117
<b>Die Heilwirkung von Gerstengras</b>	121
Superoxid-Dismutase (SOD) – ein „Wundermittel“?	128

Gerstengrassaft, ein Verjüngungselixier	141
Gerstengras schützt vor Radioaktivität und UV-Strahlung und heilt Strahlenschäden	147
Verhütet und heilt Gerstengras Krebs?	151
Gesund allein mit Gerstengrassaft? – Eine größere Perspektive –	159
<b>Rezepte mit Gerstengras</b>	164
Anhang	199
Anmerkungen	206
Die Autorin	209
Index	213

## Danksagung

Zur Entstehung dieses Buches haben wieder viele Menschen mit ihrer Liebe, Zeit und Energie einen Beitrag geleistet. Mein Dank und meine Anerkennung gehen an meine Verlegerin, die mich darin unterstützt hat, über ein weiteres im deutschen Sprachraum „jungfräuliches“ Buchthema zu schreiben, vor allem an die Buchautorin Halima Neumann, die viele Stunden damit verbrachte, mein Manuskript zu lesen, und von der ich viele wertvolle Tips und Anregungen und einige Gerstengrasrezepte bekommen habe. Ich danke meiner Freundin Brit für ihre Recherchen und dem Entwickeln von schmackhaften und gesunden Rezepten mit Gerstengras. Außerdem danke ich Harald Tietze aus Australien, der mir die Unterlagen für sein Buch „Green Medicine“ mit vielen Erfahrungsberichten von Gerstengras-Nutzern zu Verfügung gestellt hat. Ich danke meinen Kindern Freya und Michael, die Rezepte und Gerstengrastabletten „testeten“ und mir freundlich, aber auch bestimmt ihre Meinung zum Thema „lecker oder nicht“ sagten.

Ich danke Dr. Swope, Dr. Yoshihide Hagiwara und Ann Wigmore, Gesundheits-Pioniere, die mich durch ihre Bücher über die gesundheitlichen Vorteile von Gerstengras und anderen Getreidegräsern inspiriert und für mein Buchthema begeistert haben. Aus ihren Büchern spricht eine tiefe Liebe zu den Menschen und der Glaube daran, daß wir uns von unseren jetzigen Gesundheitsproblemen befreien können, wenn wir uns wieder mit der Kraft der Natur und dem Willen des Schöpfers verbinden.

Zudem danke ich Frau Lebrato von der Firma „allcura“ für das Korrekturlesen einiger Kapitel und Herrn Van de Kelder von „Green Foods Corporation Europe“ in Brüssel für das Bereitstellen von wissenschaftlichen Studien über die ge-



sundheitlichen Vorzüge von „Green Magma“, einem Gerstengraspulver, und für umfangreiches Fotomaterial. Ich danke außerdem den Firmen „Pines International“ und „Wakunaga of America“ in den USA, „Arise & Shine“, „Fitness 2000“ und „Melrose Company“ in Australien, „Bionika Versand“, „Keimling Naturkost“, „Papaya Vera“, „Pura Vita“, „Positive Produkte“, „Sanos GbR“, „Sanatur“, „Spira Verde Versand“, und für die Hintergrundinformationen über Gerstengras und ihre Gerstengrasprodukte. Danken möchte ich an dieser Stelle auch dem Öko-Bauern und Philosophen Baldur Springmann für seinen Beitrag über das Wunder der Photosynthese, und der Buchautorin Monika Helmke-Hausen für ihre medial empfangenen Botschaften über die segensreichen Auswirkungen von Gerstengrassaft auf Körper, Seele und Geist. Dem „Living-Food Institute“ in Schweden danke ich für wertvolle Informationen über Weizengraskuren sowie die englischen Bücher von Ann Wigmore. Außerdem danke ich Theo für seine liebevolle Unterstützung und Geduld bei Computerproblemen und bei den „Überstunden“, die er in der Endphase dieses Buches bei der Betreuung unserer beiden Kinder leistete.

## Mein Gerstengras-Schlüsselerlebnis

Vor mehr als zwanzig Jahren war ich das erste Mal in der Findhorn-Gemeinschaft im Norden Schottlands, einer spirituellen Gemeinschaft, in der ganzheitliche Heilweisen gelehrt und gelebt werden.

Sonntag morgens, alle schienen noch zu schlafen, ging ich in die Küche von Cluny Hill College, um mir einen Kräutertee zuzubereiten. Als ich die Schwingtür aufmachte, war ich ganz erstaunt, so früh – es war erst kurz nach sechs – jemanden zu treffen. Es war David, ein gutaussehender Israeli, den ich am Vortag in einem Workshop kennengelernt hatte. Ich begrüßte ihn und war überrascht, daß er scheinbar Gras in einen silberfarbenen Fleischwolf stopfte, aus dem schubweise gritzgrüner Saft in eine Schale floß. „Was machst Du denn da?“, fragte ich ihn ganz verwundert. „Ach“, meinte er etwas verlegen, „ich mache mir nur gerade Gerstengrassaft.“ „Und warum?“ Dann erzählte David, daß er Magenkrebs hatte, aber, seitdem er täglich frischgepreßten Gerstengrassaft trank, völlig ohne Beschwerden sei. „Sobald ich nachlässig und faul werde und mit dem Gerstengrassaft aufhöre, meldet sich der Krebs wieder!“ meinte er mit einem strahlenden Lächeln.

Ich erfuhr, daß David, bevor er nach Findhorn gefahren war, einen Freund in London gebeten hatte, für ihn Gerstengras auf der Fensterbank anzubauen. Von diesen „Gerstenfelder“ hatte David dann auf dem Weg nach Findhorn, während eines Stops bei seinem Freund, das Gras geerntet, in Plastiktüten verpackt und mit nach Findhorn genommen. Dort hatte man ihm einen Kühlschrank zur Lagerung des Gerstengrases zur Verfügung gestellt. So konnte er jeden Tag ein kleines Glas Gerstengras in einem handbetriebenen Weizengrasensafter, den ich irrtümlich für einen Fleischwolf gehalten hatte, auspressen.

## Getreidegräser als Krebsheilmittel und in der Suchttherapie

David erzählte mir noch eine Menge über die gesundheitlichen Vorzüge von Grassäften. Und er gab mir die Telefonnummer von Ann Wigmore, die in ihrem Hippokrates Health Institute in Boston durch ihre Gerstengras- und Weizengrassaftkuren für Krebskranke und drogenabhängige Jugendliche berühmt geworden war. Seit dieser Zeit baue ich Gerstengras und Weizengras auf der Fensterbank an und freue mich über das satte, saftige Grün, das nicht nur Labsal fürs Auge, sondern auch eine Wohltat für Körper und Gemüt ist.

In den USA gibt es vegetarische Restaurants, Wellness-Hotels, Health-Food-Stores, Naturkostläden und Saftbars, in denen man nicht nur wirklich *frisch* gepresste Frucht- und Gemüsesäfte, sondern auch frischen Gerstengras- und Weizengrassaft trinken kann.

Davon träume ich noch in Deutschland, aber, „Selbst ist die Frau“: Der Anbau zu Hause oder im Urlaub ist einfach und macht Spaß. Außerdem gibt es getrocknetes Gerstengras auch als Pulver zum Anrühren oder in Tablettenform in Reformhäusern und Naturkostläden und im Versand zu kaufen. Für diese hochwertigen natürlichen Nahrungsergänzungsmittel wird das biologisch angebaute Getreide zum Zeitpunkt der größten Nährstoffdichte, kurz vor Eintritt der Ähre in den Halm, man nennt dies auch „jointing point“, geerntet und unter Körpertemperatur ausgepresst und getrocknet.



*Gerstengraspulver ist in Japan bereits das beliebteste und somit meistverkaufte Nahrungsergänzungsmittel*

## **Gerstengrasextrakt: Das beste „Fast Food“ der Natur**

Dr. Hagiwara bezeichnet Gerstengraspulver als „bestes Fast Food der Natur“, und das von ihm patentierte Gerstengraspulver „Green Magma“ ist das meistverkaufte Nahrungsergänzungsmittel in Japan (in diesem Zusammenhang ist vielleicht die Tatsache interessant, daß die Japaner die längste Lebenserwartung unter allen Industrienationen haben. Gibt es da vielleicht einen Zusammenhang?) und entwickelt sich auch in den USA zum „Renner“.

Man rührt das grüne Pulver, das nach Spinat bzw. Gras duftet und schmeckt, einfach mit stillem Wasser an. Wem der Geschmack zu langweilig ist, der kann das Pulver auch mit Bananen-, Trauben-, Ananas- oder Birnensaft (möglichst



*Ein möglichst vollkommenes Angebot an Vitalstoffen [wie Gerstengrassaft (-extrakt)] schützt unsere Kinder vor Krankheiten und versorgt ihren Körper mit allem, was er benötigt, um seine Abwehr- und Selbstheilungskräfte zu stärken*

aus biologischem Anbau) anrühren und den Saft mit einem Teelöffel Afa-Algen-Pulver, mischen. Jeder, auch derjenige, der zum Grasanbau zu Hause keine Lust oder Zeit hat, kann somit von den vielen gesundheitlichen Vorzügen von Gerstengras profitieren!

Gerstengras ist nicht nur ein potentes Heilmittel, wie mir David in Findhorn glaubhaft demonstrierte, sondern beugt auch ernährungsbedingten Krankheiten vor, indem es den Körper mit Vitalstoffen versorgt, die in unseren Nahrungsmitteln nicht mehr ausreichend vorhanden sind. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden gestärkt, die Streß-Belastbarkeit vergrößert und der Körper wird in die Lage versetzt, sich gegenüber Krankheitskeimen selbst zu helfen.

# **Gerstengras: Ein ganzheitliches Lebensmittel zur Lösung unseres Ernährungsproblems**

## **Unsere Nährstoffdefizite werden immer gravierender**

„In Deutschland sind wir weit von der optimalen Ernährung entfernt“, so der international anerkannte Vitaminforscher Dr. Dr. Karlheinz Schmidt, Professor für Experimentelle Medizin an der Universität Tübingen. Man schätzt die Kosten für ernährungsbedingte Krankheiten bei uns auf 80 bis 100 Milliarden Mark pro Jahr. Diese Zahlen sind nicht nur volkswirtschaftlich gesehen erschreckend, sondern dahinter verbirgt sich das gesundheitliche Elend von Millionen, die an chronischen Erkrankungen wie Arteriosklerose, Krebs, Rheuma, Multiple Sklerose oder Diabetes leiden. Fast ist es eine Seltenheit geworden, an Altersschwäche zu sterben: Die allermeisten sterben an ihren Krankheiten.

Die Menschen „verhungern an vollen Töpfen“ angesichts der verbreiteten Fehlernährung und Mangelernährung mit Vitalstoffen. Hinzu kommt eine schleichende, kaum bekannte Nährstoff-Misere: Äpfel enthalten nur noch 20 % des Vitamin-C-Gehaltes, Fenchel nur noch ein Fünftel so viel Betakarotin, Brokkoli nur noch ein Drittel soviel Kalzium und Möhren nur noch knapp die Hälfte so viel Magnesium wie vor nur zehn Jahren. Bei anderen Obst- und Gemüsesorten sieht es nicht besser aus.<sup>1</sup> Schuld sind ausgelaugte Böden, lange Transportwege und Lagerung und das Zerkochen auf dem eigenen Herd. Dabei brauchen wir heute aufgrund unserer zunehmend belastenden Lebensbedingungen wie Streß,

Smog und Lärm nicht weniger, sondern *mehr* Vitalstoffe als vor zehn Jahren. Vitalstofflücken und als Folge Krankheiten sind vorprogrammiert.

Das Wissen um die Bedeutung von Nährstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln mit präventiven und therapeutischen Eigenschaften wächst nicht nur bei Wissenschaftlern und Buchautoren, die sich mit diesem Thema befassen, sondern auch langsam in der allgemeinen Bevölkerung. Der Wille zu einem gesunden Lebensstil ist schon erstaunlich weit verbreitet, allerdings fehlt es den meisten an Motivation, die gewonnenen Erkenntnisse auch im Alltag zu praktizieren. Bequemlichkeit und anerzogene – und durch die Werbung zementierte – Ernährungsgewohnheiten stellen bei vielen ein unüberwindliches Hindernis auf dem Weg zu einem gesünderen Leben dar. Gerstengras-Extrakt, leicht verfügbar und sekundenschnell zuzubereiten, könnte diese Schere schließen und zu einer Positivspirale führen: Je mehr Vitalstoffe wir



*Je mehr Vitalstoffe wir aufnehmen, desto mehr Power haben wir –  
reine Vitalstoffe in vollkommener Form liefert nur die Natur*

aufnehmen, desto mehr Power haben wir, uns für einen gesunden Lebensstil zu entscheiden.

In der Presse spielen „Antioxidantien“ zur Krankheitsprophylaxe und Verzögerung von Alterungsprozessen eine große Rolle. So schreibt das Ministerium für Landwirtschaft der USA in ihrer Empfehlung von 1995: „Die antioxidativen Nährstoffe in Nahrung pflanzlicher Herkunft (Vitamin C, Karotin, Vitamin E und das Mineral Selen) sind gegenwärtig von großem Interesse für Wissenschaftler und für die Öffentlichkeit aufgrund ihres potentiellen Nutzens zur Verringerung des Risikos, an Krebs und anderen chronischen Krankheiten zu erkranken.“

## **Synthetisch hergestellte Vitamin- und Mineralstoffe werden problematisiert**

Viele Nahrungsergänzungsmittel weisen nur einen oder zwei isolierte Antioxidantien, teilweise sogar synthetischen Ursprungs auf. Es gibt aber Hunderte teilweise noch nicht entdeckte Wirkstoffe in Pflanzen, die auf sehr komplexe Art und Weise zusammenwirken und gegenseitig als Katalysatoren arbeiten und synergetische, sich gegenseitig unterstützende Effekte haben. Wenn wir uns nur ein oder zwei isolierte Vitamine oder Mineralien zuführen, kann unser gesamter Vitamin- und Mineralstoffspiegel aus dem Gleichgewicht kommen.

Synthetisch hergestellte Vitamin- und Mineralstoffe geraten immer mehr in die Diskussion. Für Chemiker ist Ascorbinsäure und das Vitamin C der Acerola-Kirsche chemisch ein und dasselbe. Künstliches, isoliertes Vitamin C wird allerdings vom Körper ganz anders verstoffwechselt und kann zu Belastungen wie Allergien führen.

In Pflanzen sind mittlerweile mehr als 600 Betakarotine mit verschiedenen Wirkstoffen identifiziert worden, die käufli-

chen Betakarotin-Präparate enthalten davon maximal drei. Studien in USA und Norwegen, in denen ehemalige Raucher Betakarotin-Präparate bekamen, mußten abgebrochen werden, weil die Beteiligten ein höheres Lungenkrebsrisiko hatten als der Durchschnitt ehemaliger Raucher.<sup>2</sup> Bei dem Verzehr von nur einer Möhre am Tag reduzierte sich ihr Krebsrisiko um vierzig Prozent! In isolierten Präparaten fehlen Nährstoffe wie Vitamine, Flavonoide, Enzyme und Spurenelemente, die zu einem sich gegenseitig unterstützenden synergetischen Effekt führen oder die Funktion des Wirkstoffs überhaupt erst ermöglichen. Lebensmittel, die in der Natur vorkommen, werden vom Körper viel besser ausgewertet, man spricht dabei von optimaler „Bio-Verfügbarkeit.“

### **Gerstengras-Extrakt, ein ganzheitliches Lebensmittel natürlichen Ursprungs mit hoher Bio-Verfügbarkeit**

Bei Gerstengras-Extrakt in Pulver- oder Tablettenform handelt es sich um ein *ganzheitliches Lebensmittel-Konzentrat natürlichen Ursprungs*, in dem alle Nährstoffe und Phyto-Chemikalien von grünen Gerstengräsern in einem natürlichen Verhältnis vorhanden sind. Seine Ganzheitlichkeit ist es, die Gerstengras zu einem so effektiven Nahrungs- und Heilmittel macht. Die einzelnen Bestandteile wie Enzyme, Mineralstoffe und Vitamine wirken in diesem lebendigen, enzymaktiven Nahrungsmittel auf synergetische Weise („das Ganze ist mehr als die Summe seiner einzelnen Teile“) zusammen und verstärken dabei ihre positiven Wirkungen auf unsere Gesundheit.

Gerstengrasextrakt enthält alle die Nährstoffe, wie sie in biologisch angebauten Gerstengräsern vorkommen, im natürlichen Verhältnis und in dem Zustand, wie er von der Natur geschaffen wurde.

Es liegen, vor allem dank der unermüdlichen Aktivitäten von Dr. Hagiwara, mittlerweile eine Fülle von in Jahrzehnten gesammelten wissenschaftlichen Studien über die gesundheitlichen Vorzüge von Gerstengras-Extrakt vor. Zehn Prozent aus dem Erlös des von ihm entwickelten und patentierten „Green Magma“ wird in weitere Forschungsprojekte investiert.

Vitalstofflücken sind bei unserer üblichen Ernährung vorprogrammiert. Der Griff zur Multivitamin- oder Multimineraltablette aus der Drogerie oder Apotheke sollte wohlüberlegt sein. Meiner Erfahrung und Einsicht nach ist die Natur nicht verbesserungsfähig. Hat jemals ein Mensch eine lebende Zelle, eine Pflanze oder ein Tier im Labor erschaffen? Nein. Wer Krankheiten oder vorzeitigen Alterungsprozessen vorbeugen und wirkliche Vitalität und Lebensfreude erleben möchte, kommt nicht darum herum, den Körper zusätzlich mit konzentrierten Nahrungsergänzungsmitteln natürlichen Ursprungs wie Gerstengraspulver zu versorgen.



*Gerstengras-Extrakt ist ein ganzheitliches Lebensmittel natürlichen Ursprungs – ein effektives Nahrungs- und zugleich Heilmittel*

# Chlorophyll, das Blut der Pflanzen

## Die Entdeckung und Bedeutung des grünen Pflanzenfarbstoffs

Was macht das Gras so grün? Als einer der ersten fand ein deutscher Chemiker, Richard Willstätter (1872 bis 1942) heraus, daß Chlorophyll, der grüne Farbstoff der Pflanzen, aus zwei Bestandteilen besteht: dem blaugrünen Chlorophyll vom Typ A und dem gelbgrünen Chlorophyll vom Typ B in einem Mengenverhältnis von etwa drei zu eins. Schon Verdel hatte 1855 vermutet, daß es eine chemische Ähnlichkeit zwischen Hämoglobin und Chlorophyll geben müsse. 1935 erhielt Willstätter für seine Forschungsergebnisse den Nobelpreis für Chemie.

*„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.“ (Ann Wigmore)*

## Chlorophyll hilft bei Blutarmut

Beide Chlorophyllarten sind mit dem roten Blutfarbstoff Hämin verwandt, mit dem einzigen Unterschied, daß Chlorophyll Magnesium und das Häminmolekül Eisen als Atomkern enthält. Dr. Hagiwara schreibt: „Chlorophyll und Blut scheinen ihrer chemischen Struktur nach Zwillinge zu sein.“ Hämin verbindet sich mit Globin, einem Protein, und bildet

so das Hämoglobin, das in den roten Blutkörperchen vorkommt und auch „Blutfarbstoff“ genannt wird.

Chlorophyll wird als das blutbildende Element der Natur für alle Pflanzenfresser und Menschen betrachtet. In der Pflanze wird Chlorophyll als gespeicherte Sonnenenergie für neue organische Synthesen für Lebensvorgänge gebraucht. Halima Neumann: „Chlorophyll ist die einzige Substanz, welche die gespeicherte Sonnenenergie über die Ernährung an die menschliche Zelle weitergeben kann“. Dr. Swope und Dr. Hagiwara schreiben, daß das „grüne Blut“ der Pflanzen im menschlichen Körper zu rotem Blut umgewandelt wird. „Die Flüssigkeit in grünen Blättern stellt das Blut der Gräser und Bäume dar.“ Chlorophyll wirkt denn auch bei Tieren und Menschen mit Blutarmut ebenso schnell wie Eisen.



*Grüner Pflanzenfarbstoff,  
Chlorophyll, ist gespeicherte  
Sonnenenergie*

Es ist wichtig, zu bedenken, daß die Blutbildung nicht nur von Chlorophyll abhängt, sondern für die Erhaltung eines gesunden Blutes auch u. a. die Vitamine C, B12, K, A, Folsäure und Pyridoxin wichtig sind, die sich ebenfalls alle im Gerstengras befinden.

## **Chlorophyll ist die Basis allen Lebens**

Ohne diesen grünen Pflanzenfarbstoff gäbe es kein Leben auf der Erde, weil keine Nahrung zum Essen und kein Sauerstoff zum Atmen vorhanden wäre. Das Pflanzengrün sorgt mit der Photosynthese dafür, daß das Kohlendioxid, das Tiere und Menschen ausatmen und der ständig auch von Industrie und Autoverkehr produziert wird, wieder in Sauerstoff umgewandelt wird. Deshalb ist der Erhalt unserer „grünen Lunge“, den Regenwäldern in Südamerika, so wichtig, die in immer schnellerem Tempo für Subsistenzbauern und in noch viel größerem Ausmaß für die Pampa, auf der Rinder für Hamburger-Ketten in USA und Europa grasen sollen, abgefakelt und gerodet wird. Der Verzicht auf Fleisch oder die Einschränkung bei dessen Konsum wäre ein wichtiger Schritt, Verantwortung für diese dramatische Situation zu übernehmen. Daß Vegetarier gesünder leben, ist mittlerweile durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.

*„Es scheint so, daß kleine Mengen der Stoffwechselprodukte von Chlorophyll die Synthese von Hämoglobin in Tieren und Menschen stimuliert.“*  
(Ronald L. Seibold)

Dr. Hagiwara kritisiert in seinem Buch, das viele Aspekte unserer gegenwärtigen Lebensführung zu Recht angreift, daß die Japaner etwa zwei Drittel ihres Sauerstoffbedarfs vom

Amazonasdelta „importieren“, natürlich ohne Bezahlung oder Energieausgleich, weil in Japan durch Überbevölkerung und Industrialisierung viel mehr Sauerstoff verbraucht als produziert wird. Bei uns sieht die Situation ähnlich aus. Aber es gibt Organisationen, in Deutschland beispielsweise „ARA – Arbeitsgemeinschaft Regenwald und Artenschutz e.V.“, in denen man sich für den Erhalt der tropischen Regenwälder, von deren Sauerstoffproduktion wir abhängig sind, engagieren kann. Jede Spendenmark für Regenwald-Schutzprojekte, die diesem gemeinnützigen Verein zugutekommt, wird mit 10 Mark aus deutschen Regierungsmitteln „aufgewertet“, so daß es sich bei einer Spende für ARA um eine exzellente Investition in unsere Zukunft und die unserer Kinder handelt. Es ist zu hoffen, daß die neue Bundesregierung ihre engagierte und im internationalen Vergleich vorbildliche Regenwaldschutz-Politik auch international zum Beispiel auf EG-Ebene fortsetzt!

## **Chlorophyll bildet Blut und stärkt alle Organe**

Wenn chlorophyllhaltige Säfte in unseren Organismus gelangen, wird Magnesium freigesetzt und Eisen gebildet. Grünsäfte und grünes Gemüse wie Wildkräuter sind daher eine hervorragende Möglichkeit zur Prophylaxe und Heilung von Anämie (Blutarmut), unter der etwa 60 % der Frauen in den Industrieländern leiden. Magnesium stärkt unser Nervensystem und unser Muskelgewebe und ist das wichtigste Mineral, um ein gesundes Herz und eine gesunde Atmungstätigkeit bis ins Alter zu erhalten. Der Magnesiummangel unserer Pflanzen durch ausgelaugte und überdüngte Böden stellt eine weltweite Gesundheitsgefährdung für Mensch und Tier dar, die dafür mit Muskelschwund und Herzkrankheiten „bezahlen“ müssen.

*„Wenn Chlorophyll zu patentieren wäre, wäre es nach meiner Auffassung das meist verwendete Produkt der im medizinischen Bereich Tätigen.“ (Dr. Swope, Ärztin)*

## **Chlorophyll stärkt alle Organe**

Die Zellen werden durch chlorophyllhaltige Nahrung mit mehr Sauerstoff versorgt, weil Hämoglobin der Teil des Blutes ist, der den Sauerstoff transportiert. Durch diese vermehrte Sauerstoffzufuhr werden die Zellteilung beschleunigt, Stoffwechselprozesse optimiert und die Gehirnzellen besser durchblutet und damit leistungsfähiger. Chlorophyll hilft dem Körper bei seinen notwendigen Reparaturarbeiten, zum Beispiel bei Verletzungen oder Verbrennungen. Halima Neumann empfiehlt Gerstengras- und Afa-Algensaft statt säurebildendem Kaffee schon als erstes Frühstück: „Grünsäfte am Morgen sind der gesündeste ‘Lift up’ für einen gestörten, abgesunkenen Kreislauf!“

Es gibt kein Organ, das nicht von grünen Farbpigmenten gestärkt und harmonisiert wird. Chlorophyll stärkt unter anderem das Herz, das Immunsystem und die Augen. Grün spielt auch in der Farbtherapie eine große Rolle: Die Farbe Grün beruhigt, harmonisiert, heilt Körper und Gemüt und steht für das Prinzip Hoffnung, Erneuerung und Verjüngung. In dem grünen Pflanzenfarbstoff, durch die Photosynthese entstanden, ist Sonnenlicht und die Kraft der Sonne und des Lichtes konzentriert.

Im Spirituellen ist die Sonne Symbol für Weisheit (Licht) und bedingungslose Liebe (Wärme). Die Farbe grün ist dem Herzchakra, einem unserer Haupt-Energiezentren, zugeordnet, und wir können durch grüne Nahrung und Spaziergänge in der grünen Natur unser Herzchakra entwickeln. Wir sind eingeladen, uns durch grüne Pflanzennahrung mit den Kräf-

ten der Liebe und der Weisheit zu verbinden und von ihnen zu profitieren [vgl. dazu auch „Gerstengras aus spiritueller Sicht“ (Seiten 40–51) und den Aufsatz von Öko-Bauer und Philosoph Baldur Springmann zum Thema Photosynthese (Seite 27 ff).]

## **Synergetische Effekte durch Ganzheitlichkeit im Gerstengras**

Das Thema „synergetische Effekte von Nährstoffen“ habe ich im Kapitel „Die Bedeutung von Grassäften für unsere Gesundheit“ angesprochen. Auch bei Chlorophyll aus natürlicher Quelle kommt dies zum Tragen. Die Spurenelemente Eisen und Kupfer aus grünen Pflanzen reichern effektiv das Blut an, weil nur mit Kupferzufuhr Eisen im Hämoglobin eingelagert werden kann. Auch bei genügender Versorgung mit Eisen kommt es bei Kupfermangel zu grauen Haaren und Blutarmut! Kupfer aus „Green Food“ ist für die Farbpigmentbildung in Haut und Haaren essentiell. Man hat festgestellt, daß bei gleichzeitiger Verabreichung von Chlorophyll und Eisen die Anzahl roter Blutkörperchen und das Niveau von Hämoglobin schneller steigt als bei der Gabe von Eisen allein. Chemisch hergestelltes Chlorophyll wirkt nicht in dieser Weise– die biochemische Aktivität des natürlichen Chlorophylls ging verloren – und sogar negative Nebenwirkungen wie Anämie oder Übelkeit können auftreten.<sup>3</sup>

Überhaupt sind isolierte Eisenpräparate, -säfte, -extrakte und -tabletten, die aus ihrem organischen Verbund von Peptiden (das sind miteinander verkettete Aminosäuren) und Spurenelementen herausgerissen wurden, wie auch andere isolierte pflanzliche Vitamin- oder Mineralstoffpräparate, nur zu einem Bruchteil vom Organismus verwertbar. Das Fatale: Synthetisch hergestellte oder isolierte, nicht in ihrer ur-

sprünglichen Ganzheit belassene Stoffe wirken bei längerer Einnahme und hoher Dosis oft belastend und toxisch, was sich durch Übelkeit, Verstopfung, Müdigkeit oder Kopfschmerzen äußern kann.

Isolierte Stoffe kann der Körper nicht ausscheiden, sie lagern sich vor allem in Bindegewebe und inneren Organen wie der Leber an. Bei grüner Pflanzennahrung wie Algen, frischen Pflanzensäften, grünen Grassäften oder Extrakten wie Gerstengras-Pulver oder ägyptischem Urweizengras Kamut besteht eine solche Gefahr nicht, weil ein „Zuviel“ problemlos vom Körper ausgeschieden wird.

## **Gerstengras liefert knochenbildendes Kalzium**

Chlorophyllhaltige Pflanzennahrung enthält sehr viel Kalzium, das der Körper nur im organisch ausgewogenen Verbund mit Magnesium verwerten kann, und das wichtig ist zur Stärkung von Knochen, Knorpeln und Stützgewebe, und Osteoporose vorbeugen kann. Auch Kinder leiden heute bei uns schon an Knochenerweichung. Die Hauptursache wird in dem steigenden Konsum von Softdrinks gesehen, die den Kalziumräuber Phosphorsäure enthalten. Die vielgepriesene Milch ist als Kalziumlieferant ungeeignet, da sie kein Magnesium enthält und eine Kalzium-Resorption ohne Magnesium nicht gewährleistet ist. In Gebieten wie Europa und den USA, wo der Konsum von Milchprodukten ständig zunimmt, ist Osteoporose vor allem bei älteren Frauen ein großes Problem, während dieses Krankheitsbild in Ländern wie Japan und China, in denen kaum Milchprodukte verzehrt werden, selten ist.

Chlorophyllhaltige Grünsäfte wie Gerstengrassaft regenerieren außerdem durch ihre Fülle an Enzymen, die ähnlich den körpereigenen wirken, die Darmflora, die Verdauungsorgane und das gesamte endokrine hormonproduzierende

Drüsensystem. Verdauung und Nahrungsauswertung werden optimiert. Außerdem wirkt Chlorophyll keimtötend. Grünsäfte führen darüber hinaus den Körperzellen leicht assimilierbare, kurzkettige Polypeptide (Gemüseproteine) als Zellbausteine zu, welche die Erneuerung und Regeneration aller Organe ermöglichen, also jung halten.

## **Chlorophyll stärkt die Abwehrkräfte**

Mit Grünsäften wie Gerstengrassaft oder -pulver kurbeln wir unsere Abwehrkräfte an, so daß wir gegenüber Infektionskrankheiten immer besser gewappnet sind. Das ist besonders wichtig in einer Zeit, in der Bakterienstämme gegen Antibiotika resistent werden.

Außerdem verbessert Chlorophyll die Gehirnfunktionen und kann den Cholesterinspiegel senken, eine der Ursachen von Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Enzymkomplexe im Chlorophyll wirken entzündungshemmend und können sogar schon einen begonnenen Krankheitszyklus unterbrechen, indem sie die Voraussetzung für Heilung schaffen. Dr. Hagiwara berichtet von seiner schweren Hautentzündung, die durch kochendes Wasser verursacht wurde, und die er allein durch Auftragen des Saftes aus grüner Gerste heilen konnte.

Im Gerstengras vorhandene Enzyme wie Superoxid Dismutase (SOD) und Katalase können Krebs verhindern und auch heilen. Mehr dazu im Kapitel „Verhütet und heilt Gerstengras Krebs?“. Gerstensaftenzyme können auch Giftstoffe im Körper auflösen.

## **Chlorophyll stärkt die Selbstheilungskräfte**

Die Wirkung von Chlorophyll ist nicht auf bestimmte Krankheitsbilder beschränkt, sondern stärkt insgesamt die Selbst-

heilungskräfte und natürlichen Regulationsmechanismen des Organismus. Dr. Hagiwara: „Eine Substanz (gemeint ist Gerstengrasextrakt, d. A.), die gegen Fettleibigkeit und Ekzeme sowie gegen Herzkrankheiten und Krebs wirksam ist, ist entweder ein unglaubliches „Wundermittel“, oder absolut kein Medikament, sondern etwas, das das wahre heilende Wunder fördert, nämlich die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu heilen.“

Außerdem wirken die Enzymkomplexe antioxidativ: Sie bekämpfen sogenannte „freie Radikale“, aggressive Sauerstoffmoleküle, und verhindern dadurch Zelldegeneration und -alterung sowie das Entstehen chronischer Krankheiten wie Krebs.

Grüne Grassäfte schützen sogar nachweislich vor radioaktiven Strahlenschäden wie Röntgenstrahlen. Allerdings treten all die segensreichen Wirkungen des Chlorophylls zur Harmonisierung und Normalisierung aller Körperfunktionen nur bei regelmäßiger, täglicher Zufuhr ein, und die Wirkung von Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen darf nicht durch Erhitzen zerstört oder dezimiert werden. Daher kommt nur frisches grünes Gemüse, Küchen- oder Wildkräuter, frischgepresste Grünsäfte zum Beispiel aus Gerstengras oder Extrakte wie Gerstengras- oder Afa-Algen-Pulver in Rohkostqualität in Frage, wenn man von den Vorzügen des Chlorophylls größtmöglichen Nutzen für seine Gesundheit ziehen will.

Die wahre „grüne Revolution“, das Wertschätzen und die Aufnahme von mehr grünen, chlorophyllhaltigen Pflanzen, steht noch bevor!

*„Suchst Du das Höchste, das Größte? Die Pflanze kann es Dich  
lehren! Was sie willenlos ist – sei Du es wollend! Das ist's“  
(Friedrich Schiller)*