

Barbara Simonsohn

Gerstengrassaft

»Verjüngungselixier
und naturgesunder Power-Drink«

Schnell zubereitet und urgesund
wirkt Gerstengrassaft wahre Wunder

Ein perfektes Lebensmittel mit einem
vollkommenen Vitalstoffkomplex



Urheberrechtlich geschütztes Material

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

16. Auflage 2013

© 1999 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: KplusH, Agentur für Kommunikation und Design, CH-Amden,

unter Verwendung eines Fotos von Ulla Mayer-Raichle

Lektorat: Brigitte Gabler, Korrektorat: Gabriele Wurff

Gesetzt aus der ITC Korinna

Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany
ISBN 978-3-89385-432-5
www.windpferd.de

Urheberrechtlich geschütztes Material

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	5
Mein Gerstengras-Schlüsselerlebnis	9
Gerstengras: Ein ganzheitliches Lebensmittel zur Lösung unseres Ernährungsproblems	13
Chlorophyll, das Blut der Pflanzen	18
Die Bedeutung von Grassäften für unsere Gesundheit	32
Besondere Vorteile von Gerstengras gegenüber Weizengras	36
Gerstengras aus spiritueller Sicht	40
Kosmische Idee und Heilkraft des Gerstengrases	46
Zur Geschichte der Gerste und Entdeckung des Gerstengrassaftes	52
Getreidegräser werden von der Wissenschaft wiederentdeckt	57
Dr. Wigmore – die Getreidesaft-Pionierin	61
Dr. Hagiwara – der Gerstengras-Entdecker	65
Dr. Swope – kompetente Gerstengras-Enthusiastin	71
Gerstengrasanbau zu Hause	75
Gerstengras-Produkte bei uns	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
Die Heilwirkung von Gerstengras	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
Rezepte mit Gerstengras	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-



Urheberrechtlich geschütztes Material

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.¹ 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



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

Vitalstoffe wir 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.² 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 natürli-
chen Ursprungs –
ein effektives
Nahrungs- und
zugleich Heilmittel*