12 GUTE GRÜNDE FÜR GERSTEN-GRASSAFT

Die Gerste ist im Gegensatz zum hochgezüchteten Weizen ein genetisch uraltes, unverändertes Getreide. Gerste sollte mehr in die Ernährung einbezogen werden – sowohl gekocht als Beilage, als Suppe, geröstet und als Tee zubereitet – oder als Gerstengrassaft. In jeder Form hat die Gerste etwas andere Wirkungen. Hier beschreiben wir die herausragenden 12 des Gerstengrassafts!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Sarah Ehrenberger

Gerstengras wirkt aufgrund seiner vielfältigen Nährstoffe breit gefächert – nährend, entgiftend, vitalisierend, schützend und insgesamt regenerierend. Doch das ist es nicht, was Gerstengras so spektakulär macht. Es sind die "Geheimtipps" aus Therapeutenkreisen, über die wir hier einmal berichten wollen!

1 KLÄRT EMOTIONEN UND UNRUHE

In der TCM wird Gerstengras aufgrund seiner grünen Farbe und des Nährstoffprofils dem Funktionskreis "Leber" zugeordnet. *Gerstengrassaft* nährt das Leber-Yin und speziell das Leber-Blut und unterstützt schon allein damit einen freien Qi-Fluss, der auch innerlich ruhig und gelassen macht. Ein Stau der Lebensenergie Qi in der Leber entsteht durch emotionale Ereignisse wie Wut, unterdrückten Ärger, Frustration, Stress und wenn Pläne über den Haufen geworfen werden müssen. Diese sogenannte "Leber-Qi-Stagnation" äußert sich psychisch primär durch emotionale Instabilität, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen. Oft entsteht dazu noch ein Leber-Blut-Mangel, oft spielt auch eine "schwache Milz" mit, die ernährungsbedingt ist oder durch zu viel Grübeln entsteht. Dann geht es der Psyche längerfristig gar nicht gut. Betroffene fühlen sich gestresst, ängstlich, überfordert, angespannt, haben das Gefühl "festzustecken", sind reizbar und frustriert. Typisch sind Schlafprobleme und viele Träume, weil das Leberblut den Geist nicht halten kann und er unruhig wird. Das Leberblut muss über die Ernährung wieder aufgebaut werden – dabei kann *Gerstengrassaft* eine wichtige Rolle spielen.

2 HILFT DER LEBER

Eine gut genährte Leber funktioniert auch besser. Seine hohen Mengen an Saponarin, ein Flavonoid, zeigten in Studien eine schützende und antioxidative Wirkung gegen Leberschäden. *Gerstengrassaft* senkt außerdem Entzündungsmarker und verbessert die histologische Struktur der Leber bei fettreicher Ernährung, beeinflusst den Cholesterinspie-

gel positiv, was die Leber entlastet und einer Fettleber entgegenwirken kann.

3 GEGEN MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG

Gerstengrassaft ist ein koffeinfreier Energiebooster und fängt beispielsweise Sommermüdigkeit ab. Da Müdigkeit auch ein Hinweis auf eine Leberbelastung sein kann, wirkt sich die leberunterstützende Wirkung zusätzlich positiv aus. *Gerstengrassaft* steigert insgesamt die Vitalität, was außerdem auf seinen unglaublichen Reichtum an Nährstoffen zurückgeführt wird. Er enthält sogar mehr Chlorophyll, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme, Aminosäuren und Bioflavonoide als 200 der bekanntesten grünen Gemüsesorten.

4 GUT FÜR MAGEN UND DARM

Gerstengrassaft fördert die Magen-Darm-Funktionen und wirkt dank Ballaststoffen und Enzymen Verstopfung entgegen. Zusätzlich reduziert *Gerstengrassaft* einen für Colitis ulcerosa mitverantwortlichen Entzündungsfaktor (Epithel NF-k), außerdem wird der Wassergehalt des Stuhls reduziert, wodurch sich Durchfälle bessern und das Darmkrebsrisiko sinkt.

5 ENTGIFTET UND ENTSÄUERT

Chlorophyll ähnelt dem menschlichen Hämoglobin, hilft bei der Blutreinigung und bindet Schwermetalle. Die sehr hohe Konzentration etwa an Chlorophyll und Beta-Carotin kann die natürlichen Entgiftungsprozesse von Leber, Nieren und Darm unterstützen, indem sie helfen, Toxine und Schwermetalle auszuleiten. Außerdem gleicht *Gerstengrassaft* den Säure-Basen-Haushalt aus. Seine Antioxidantien wie Saponarin, Lutonarin und Vitamin C bekämpfen freie Radikale und schützen Zellen vor oxidativem Stress. In der TCM leitet Gerstengras Hitze und pathogene Feuchtigkeit aus, die (wie im Westen Gifte) ebenfalls negativ auf den Körper wirken.

6 SCHÜTZT DIE SCHILDDRÜSE VOR DEM EPSTEIN-BARR-VIRUS

Seine Alkaloide wirken gegen Gewebsverlust der Schilddrüse und behindern das Virus bei der Aufnahme von angesammelten Schwermetallen. Das Epstein-Barr-Virus verbleibt nach der Erstinfektion (Pfeiffersches Drüsenfieber) im Körper, wandert von den Lymphknoten zuerst in die Leber, schwächt sie durch seine viralen Abfallprodukte, kann in der Schilddrüse Hashimoto Thyreoiditis hervorrufen und im zentralen Nervensystem Multiple Sklerose. Deshalb brauchen viele Betroffene dauerhafte Unterstützung gegen den hartnäckigen Erreger.

7 STÄRKT DIE IMMUNKRAFT

Gerstengrassaft hat den Ruf als Superfood für das Immunsystem, was bei seinem Reichtum an natürlichem Vitamin C, Eisen, Zink und Chlorophyll nichts Außergewöhnliches ist. Mit seinem Saponarin und Lutonarin verfügt er aber außerdem über wirksame Flavonoide, sekundäre Pflanzenstoffe, die man in keinem Chemielabor der Welt nachbauen kann, die als natürliche Antioxidantien die Abwehrzellen unterstützen.

8 KÜHLT UND WIRKT ALS YIN-TONIKUM

Gerstengrassaft nährt "Blut und Säfte", befeuchtet auf gesunde Weise und wirkt Trockenheit entgegen. Damit bringt er die Regeneration voran. Er wirkt ausgleichend bei trockener Haut und Schleimhäuten infolge von Hitze, etwa bei Entzündungen wie Gastritis, Hitzewallungen, Hautunreinheiten oder Reizblase (Yin-Mangel).

9 VERHILFT ZU HÖCHSTLEISTUNGEN

Gerstengrassaft trägt durch seinen hohen Proteingehalt zum Aufbau und Erhalt von Muskelmasse sowie zu schnellerer Regeneration nach dem Training bei. Außerdem bekommt man durch den Saft nach schweißtreibenden Aktivitäten verlorene Elektrolyte wieder zurück.

10 ENTSPANNT UND SORGT FÜR GUTEN SCHLAF

Gerstengrassaft wird oft eingesetzt, um innere Ruhe zu finden, was mit seinen Leber-Yin und Leber-Blut aufbauenden Eigenschaften zu tun hat. Aus westlicher Sicht zählen seine Inhaltsstoffe Magnesium, B-Vitamine und GABA, ein Neurotransmitter für Entspannung, bessere Stimmung und guten Schlaf. Vor allem die gleichzeitige Verfügbarkeit dieser Inhaltsstoffe ist ausschlaggebend für die entstressende Wirkung.

11 SCHÖNHEITSKUR FÜR HAUT UND HAAR

Seine Nährstoffe Vitamin B1, Vitamin B3, Biotin, Eisen und Procyanidine sind wichtige Nährstoffe für gesundes Haarwachstum. Sie unterstützen den Energiestoffwechsel der Haarwurzeln, fördern die Durchblutung der Kopfhaut, beugen Haarausfall vor und stärken die Haarstruktur. Eisenmangel ist eine häufige Ursache für Haarausfall, während B-Vitamine die Talgproduktion regulieren. Der Saft enthält auch Zink, Chlorophyll, Biotin sowie die Vitamine A, C und E, fördert Zellregeneration, Kollagen und Elastizität der Haut.

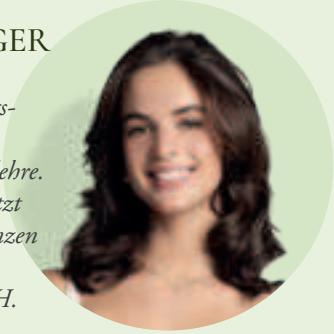
12 EINE SEHR GUTE EISENQUELLE

Gerstengras enthält viel Eisen (ca. 4 mg pro 10g Pulver), wodurch die Bildung roter Blutkörperchen unterstützt wird. Es gilt als blutreinigend und blutbildend, oft wird es als "grünes Blut" bezeichnet, da sein Chlorophyll strukturell dem Hämoglobin ähnelt.

ANWENDUNGSEMPFEHLUNG

Gerstengrassaft-Pulver sollte man mit Wasser einnehmen (Pulver in trockenes Glas geben, Wasser drauf) und nicht mit Fruchtsaft mischen. Denn um die Enzyme voll nutzen zu können, sollten sie alleine wirken – am besten auf leeren Magen und eben ohne konzentrierte Fruktose aus Obstsäften. Empfehlenswert und geschmacksverbessernd ist die Kombination mit Zitronengras aufgrund der beruhigenden, konzentrationsfördernden und stressreduzierenden Wirkung und mit Zitronenmelisse wegen ihrer ebenfalls entspannenden Wirkung, aber auch aufgrund der anti-viralen – etwa gegenüber dem Epstein-Barr-Virus. Die Zitronenmelisse behindert die Vermehrung von Viren.

Über die Co-Autorin:

SARAH EHRENBERGER

Sarah Ehrenberger studiert Ernährungswissenschaften & TCM-Ernährungslehre. Seit 2022 unterstützt sie die Naturubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH.