

Weizengras...



Bereits wenige Gramm Weizengras enthalten so viele Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe wie mehrere Kilogramm Gemüse. In 100 Gramm Weizengras sind enthalten:

- 60 Mal mehr Vitamin C als in Orangen
- 50 Mal mehr Vitamin E als in Spinat
- 30 Mal mehr Vitamin B1 als in Rohmilch
- elfmal mehr Calcium als in Rohmilch
- fünfmal mehr Eisen als in Spinat
- fünfmal mehr Magnesium als in Bananen

Quelle: <https://www.heilungsberichte.de/die-erstaunliche-wirkung-von-bio-weizengras/>

Weitere informative Links:

<http://nahrungsretter.simontobor.de/infoblogs/weizengrassaft/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/weizengras-saft-ia.html>

<http://liebeisstleben.com/2016/01/27/weizengras-gegen-krebs/>

Die Inhaltsstoffe von Weizengras

Eine Analyse von Dr. G. E. Earp-Thoma zeigt auf, was in 100g frischem Weizengras enthalten sind:

Eiweiß 22,8 g – Ballaststoffe 17,1 g – Kohlenhydrate 37,1 g – Kalorien 286 g

Vitamine

Frisches Weizengras enthält alle wichtigen Vitamine:

Provitamin A (Carotinoide) 50.000 IE, entspricht 14,3 mg

Vitamin B1 (Thiamin) 2,9 mg

Vitamin B2 (Riboflavin) 20,3 mg

Vitamin B3 (Niacin) 75,1 mg

Vitamin B6 12,9 mg
Vitamin B12 0,3 mg
Vitamin C (Ascorbinsäure) 314 mg
Vitamin D 28,6 mg
Vitamin E 31,4 mg
Vitamin H (Biotin) 1,1 mg
Vitamin K 80 mg
Folsäure 10,9 mg
Pantothensäure 24 mg

Mineralstoffe und Spurenelemente

Die wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente sind im Weizengras enthalten

Eisen 57 mg
Jod 2 mg
Kalium 3200 mg
Calcium 514 mg
Kobalt 50mg
Kupfer 57 mg
Magnesium 103 mg
Mangan 10 mg
Natrium 29 mg
Phosphor 514 mg
Schwefel 200 mg
Selen 1 mg
Zink 5 mg
75 weitere Mineralstoffe und Spurenelemente

Aminosäuren

Weizengras enthält alle lebensnotwendigen Aminosäuren

Alanin 1,4 g
Arginin 1,1 g
Asparaginsäure 2,2 g
Cystein 0,2 g
Glutaminsäure 2,4 g
Glycin 1,2 g
Histidin 0,5 g
Isoleucin 0,9 g
Leucin 1,6 g
Lysin 0,8 g
Methionin 0,4 g
Phenylalanin 1,1 g
Prolin 0,9 g
Threonin 1,1g
Tryptophan 0,1 g
Tyrosin 0,5 g
Valin 1,3 g

Chlorophyll – der Hauptbestandteil von Weizengras

Allein schon der enorm hohe Gehalt an Chlorophyll macht Weizengras zu einem Superfood.

Frisches Weizengras besteht zu etwa **70 % aus dem Blattgrün Chlorophyll** und zählt deshalb zu den chlorophyllreichsten Pflanzen überhaupt.

Chlorophyll ist mit dem menschlichen roten Blutfarbstoff Hämoglobin nahezu identisch. Der einzige Unterschied: Chlorophyll enthält Magnesium als Zentralatom während Hämoglobin einen Eisenkern besitzt.

Durch den Verzehr von Gräsern und Kräutern aufgenommenes Chlorophyll unterstützt den gesamten Organismus beim **Aufbau und der Entgiftung** und stärkt das Immunsystem. Es fördert den **Sauerstofftransport** in die Zellen, trägt zur **Reinigung von Blut und Leber** bei und regt die **Bildung neuer Blutzellen** an. Es verbessert die Funktion aller Organe, senkt den Blutdruck und wirkt ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel. Chlorophyll wirkt alkalisierend und hilft den Säure-Base-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen.

Im Jahr 1940 wurde in der Ärztezeitschrift „*Journal of Surgery*“ ein Artikel veröffentlicht, in dem die Autoren *Dr. Benjamine Gurskin* und *Dr. Redpath and Davis* Chlorophyll als wichtige und **wirkungsvolle Medizin** bei vielen Beschwerden bezeichnen.

Nach der Behandlung von etwa 1.200 Patienten mit unterschiedlichsten Beschwerden, kamen die Ärzte zu dem Ergebnis, dass Chlorophyll **bei jedem einzelnen Fall zur Heilung oder zumindest zur Besserung** der Symptome beitragen konnte.

Lutein

Weizengras ist reichhaltig an Lutein, ein wertvoller Vitalstoff der mit dem Beta-Carotin verwandt ist. Lutein wird in größeren Mengen in der Netzhaut gelagert und trägt wesentlich zur **Gesunderhaltung der Augen** bei. Lutein kann Augenerkrankungen wie der **Makula-Degeneration** vorbeugen und bereits vorhandene Erkrankungen am Auge lindern.

Enzyme

Enzyme sind der „Zündfunken des Lebens“ weil sie an vielen biochemischen Prozessen im Organismus, vor allem bei der **Spaltung von Nährstoffen** und der Verdauung, beteiligt sind. Sie machen den Stoffwechsel erst möglich. Wie viele Enzyme es gibt und deren gesamten Wirkungsweise ist bisher noch wenig erforscht.

Wir wissen, dass durch die moderne westliche Ernährungsweise dem Körper stetig Enzyme entzogen werden. Die Folgen sind schnellere Alterung und Krankheit. Mit **frischem Weizengrassaft und lebendiger Ernährung** (viel Rohkost) kann man seinem Körper neue Enzyme zuführen.

Proteine (Aminosäuren)

Weizengras hat einen hohen Proteinanteil mit einer Zusammensetzung aus allen **lebenswichtigen Aminosäuren** die unser Körper braucht. Diese essentiellen Aminosäuren kann der Körper nicht selbst bilden und müssen daher stetig zugeführt werden. Fehlt nur eine einzige dieser Aminosäuren, kann dies zu gesundheitlichen Beschwerden führen.

Die Konzentration und Zusammensetzung an pflanzlichen Aminosäuren im Weizengras ist vor allem für Sportler sehr interessant.

Vitamine

Weizengrassaft ist eine optimale Vitamin-Quelle. In größeren Mengen sind enthalten:

- **Vitamin C:**
Weizengras enthält ein Vielfaches mehr an Vitamin C als Zitrus- und andere Früchte. Vitamin C wird gerne als das wichtigste aller Vitamine bezeichnet. Es unterstützt das Immunsystem und gilt als echter Bakterienkiller. Vitamin C hemmt die Bildung krebserregender Stoffe und wird in hohen Dosen von einigen Alternativmedizinern erfolgreich bei der Behandlung von Krebs eingesetzt.
- **B-Vitamine, insbesondere Vitamin B12 und B17:**
Weizengras enthält außerdem einen hohen Gehalt an B-Vitaminen, die essentiell für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind. Sie sind beim Aufbau von Muskelzellen und Nervenzellen beteiligt und lebenswichtig für die Nebennierendrüsen.

Das seltene **Vitamin B12** spielt eine wichtige Rolle bei der Blutbildung und verschiedenen Stoffwechselprozessen. Menschen mit einem Vitamin-B12-Mangel sollten viel Weizengrassaft trinken.

Vitamin B17 (Laetril), das auch im Weizengras enthalten ist, spielt eine besondere Rolle bei der Krebsprävention.

- **Vitamin K:**
Vitamin K spielt eine wichtige Rolle für den Zellstoffwechsel und reguliert die Blutgerinnung. Es ist außerdem bei der Mineralisierung der Knochen beteiligt.
- **Vitamin E:**
Vitamin E gilt als Fruchtbarkeits-Vitamin und ist ein starkes Antioxidans. Es leistet wertvolle Hilfe zur Vorbeugung von Alzheimer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.
- **Vitamin D:**
Vitamin D spielt eine erhebliche Schlüsselrolle für das Immunsystem. Mit Hilfe der Sonne wird Vitamin D zu etwa 90 Prozent von der Haut gebildet. Im Winter steht die Sonne zu niedrig und die UV-Strahlung ist zu schwach. Zu wenig Vitamin D wird gebildet und das Krankheitsrisiko steigt.
- **Vitamin A:**
Provitamin A (Carotinoide) unterstützt das Immunsystem und ist ein wichtiges Antioxidans. Auch Vitamin A wird gerne als Anti-Krebs-Vitamin bezeichnet.

Mineralien und Spurenelemente

Weizengras enthält sämtliche wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente die der gesunde Körper braucht. Es ist eine hervorragende Quelle für Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink und Selen.

Quelle als Buch: „Weizengras, die Kraft im grünen Saft“ von Christine Wolfrum; GU Ratgeber Gesundheit

Quelle im Netz: <http://www.gesundheitlichaufklaerung.de/weizengrassaft-wirkung-und-inhaltsstoffe-von-weizengras>