

# GERSTENGRAS PULVER

Das Superfood Gerstengraspulver in Rohkostqualität ist eine basische Nahrungsmittelergänzung, die aus getrocknetem und gemahlenem jungen Gerstengras hergestellt wird. Dieses Pulver enthält viele Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Chlorophyll.

- **Reich an Nährstoffen:** Gerstengras ist eine ausgezeichnete Quelle für Vitamine wie Vitamin A, C, E und K sowie Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Eisen. Es enthält auch wichtige Aminosäuren und Enzyme.
- **Antioxidantien:** Gerstengras ist reich an Antioxidantien, darunter Superoxiddismutase (SOD), die dazu beiträgt, freie Radikale zu neutralisieren und die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- **Entgiftung:** Das Chlorophyll im Gerstengras hilft bei der Entgiftung des Körpers, indem es Schwermetalle und andere schädliche Substanzen bindet und ausscheidet.
- **Blutbildend:** Chlorophyll, der grüne Farbstoff in Pflanzen, ähnelt strukturell dem Hämoglobin im menschlichen Blut. Studien belegen, dass Chlorophyll die Bildung von Hämoglobin und die Sauerstoffversorgung im Körper verbessert.
- **Eisen:** Eisen ist ein entscheidender Bestandteil des Hämoglobins, dem Protein in roten Blutkörperchen, das Sauerstoff transportiert. Da Gerstengras eine Quelle für Eisen ist, steigert es die Eisenaufnahme und unterstützt die Blutbildung.
- **Verdauungsfördernd:** Gerstengras hilft der Verdauung und verbessert die Darmgesundheit. Es enthält Ballaststoffe und Enzyme, die die Nährstoffaufnahme fördern und das Mikrobiom stärken.
- **Energie & Vitalität:** Erfahrungsberichten zu Folge erhöht Gerstengrasrohkostpulver die Energie und Vitalität, dies ist auf die Nährstoffdichte des Pulvers zurückzuführen.
- **Immunsystem-Unterstützung:** Die enthaltenen Vitamine und Antioxidantien unterstützen das Immunsystem und stärken die Abwehrkräfte gegen Krankheiten.
- **Hautgesundheit:** Aufgrund seiner Nähr- und Vitalstoffdichte und seiner entzündungshemmenden Eigenschaften wirkt Gerstengras reinigend und stärkend auf die Haut.
- **Basisch:** Gerstengras ist bekannt für seinen alkalischen pH-Wert. Seine basenbildenden Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium tragen dazu bei, den Säure-Basen-Haushalt zu stabilisieren, indem es Säuren neutralisiert und die Pufferkapazität des Körpers erhöht.
- **Anwendungsmöglichkeiten:** Übersäuerung und oxidativer Stress, Diabetes, hämatologische Erkrankungen, gestörter Fettstoffwechsel, Darmschleimhaut Regeneration, Hautunreinheiten, Akne, rheumatoide Arthritis, Colitis ulcerosa, chemotherapeutisch-bedingte Nebenwirkungen oder um einfach jung zu bleiben.

Natürliche Gesundheit  
reduziert CO<sub>2</sub> Ausstoß



**Autoren:**

**Claudia Grell** Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften  
**Oliver Weiß** Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach

[verlag-ernaehrung-gesundheit.de](http://verlag-ernaehrung-gesundheit.de)

Hier findest du auch viele weitere interessante Ratgeber.

## ANWENDUNGS- BEISPIELE

**Mit Wasser:** 2x tgl. 1/2 - 1 TL mit 200 ml Wasser

**Gerstengras im Smoothie:**

**Cremiger Smoothie**

200 ml Kokosmilch  
1/2 EL Gerstengraspulver  
1 Banane  
1 EL Haferflocken  
1 TL Hanfsamen  
1 EL Ahornsirup oder Datteln

**Grüner Smoothie**

1 Birne  
1 Kiwi  
3 Blätter grüner Blattsalat  
(oder Grünkohlblätter)  
1 TL Gerstengraspulver  
2 Datteln  
Wasser

## LITERATUR

**Gerstengrassaft**

*„Verjüngungselixier und naturgesunder Power-Drink“*

Barbara Simonsohn  
Windpferd Verlag

Anzeige



**PuraVita Naturwaren**

natürliche  
Nahrungsergänzung  
Bio Lebensmittel  
Naturkosmetik

**puravita.de - deine Quelle für  
Bio Rohkost-Gerstengraspulver**