

BEWÄHRTES AUS DER NATUR *Gerstengras*

Es grünt *so grün*

Dieses Kraut steckt voller Vitalstoffe

*Zum Frühstück gibt es Gras. Wie bitte, Gras?
Ja, genau, Gerstengras – für mehr Gesundheit.*



Superfoods sind in aller Munde. »Man könnte glauben, dass wir erst gesund leben, seit es Chiasamen bei uns gibt«, sagt Dr. Ulrich Mautner, Arzneipflanzenexperte des Natur-Arzneimittelherstellers Salus, und lacht. »Das ist natürlich Quatsch.« Gesund leben konnten wir auch vor der Ära der Superfoods. Dennoch ist es schön, dass Chiasamen, Goji- und Açaibeeren unser Leben bereichern – schließlich stecken sie alle voller Vitalstoffe. Und wer möchte, kann alternativ auf heimische Superfoods wie Brennnessel, Heidel- und Himbeeren, Grünkohl und Spinat zurückgreifen.

Lange Zeit war Gerste die wichtigste Getreidesorte in Deutschland

Als gerade wiederentdeckte »Wunderwaffe« für ein gesundes Leben in Schönheit gilt das Gerstengras. »Erstmals kam es als Nahrungsergänzungsmittel um 1990 aus den USA nach Europa«, erzählt Ulrich Mautner. Die große Aufmerksamkeit entwickelte sich aber erst in den vergangenen ein bis zwei Jahren. Beim Gerstengras handelt es sich um den gekeimten jungen Austrieb der Gerste, die – neben Emmer – als das früheste Nutzgetreide gilt, das es gibt. Ursprünglich stammt sie aus dem Vorderen Orient und dem östlichen Balkan. Schon um 10.000 v. Chr. wurde dort vermutlich Gerste angebaut, bevor um 5.000 v. Chr. die Gerste auch den Weg nach Mitteleuropa fand. Bis ins 16. Jahrhundert war Gerste die wichtigste Getreidesorte in Deutschland. »Viele Menschen wollen heute zurück zu >



Frische. Gerste ist wie alle Getreide ein schnell keimendes Saatgut.

Freetox® von Salus: Erlebe ein ganz neues Ich

NEU! mit Gerstengras und Birke



DE-ÖKO-003

Freetox® Gerstengras-Birke gibt es als:
Elixier, Kapseln und Tee

mehr Infos zu den neuen Produkten unter: www.salus.de



Kontrolle. Im Labor bei Salus wird das Gerstengras einer gründlichen Analyse unterzogen.

den Wurzeln«, erklärt Dr. Mautner. Für ihn ein Grund, warum Gerstengras nun zum Trendprodukt wurde. Back to the roots: Womit gelänge das, bezogen auf die Ernährung, besser als mit einem alten Getreide, das fest mit der Erde verwurzelt ist? »Die Gräser stehen für die frische grüne Pflanze, die Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und Chlorophyll beinhaltet. Sie sind einfach ein Sinnbild für die von der Pflanze ausgehende Vitalität und den Nährwert der sekundären Pflanzenstoffe«, sagt der Experte.

Chlorophyll unterstützt die Reinigung des Blutes

Schon vor einigen Jahren hat man bei Salus Gerstengraspulver eingehend untersucht. Bemerkenswert sind dabei folgende Werte: In 100 Gramm Gerstengras stecken 411 Milligramm Calcium (Tagesbedarf 900 mg), 3.220 Milligramm Kalium (4.000 mg), 96 Milligramm Magnesium (300 mg) und 432 mg Phosphor (700 mg). Zudem enthält Gerstengras – seine grüne Farbe deutet darauf hin – viel Chlorophyll. So soll das Gerstengras im Produkt »Freetox« von Salus »wie ein Kräftigungs- und Reinigungsimpuls wirken, der nun im Frühjahr besonders benötigt wird«, beschreibt Dr. Mautner, der seit vielen Jahren eng mit dem hauseigenen Laboratorium zusammenarbeitet.

Gemixt, nicht gerührt

Smoothie zum Frühstück

Gerstengraspulver mag gesund sein – richtig lecker ist es nicht. In einem frischen Smoothie macht es sich aber ganz gut. Einfach 1 EL Gerstengraspulver, 1 Banane, 1 Orange, 1 Handvoll Blattsalat und 1 EL Sprossen in einen Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie verrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Der perfekte Start in den Tag.

Aufstrich zum Abendbrot

Auch ein selbst gemachter Aufstrich kann mit Gerstengraspulver lecker schmecken. Dafür das Fleisch von 1 Avocado zerdrücken, ½ klein gehackte Zwiebel und 1 klein geschnittene Tomate unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Gerstengraspulver vermengen.





1



2



3

Grasgrüne Helfer

ALS KAPSELN UND PULVER

- 1 **Natura »Grüner Smoothie Spinat, Brennnessel und Gerstengras«:** Zur einfachen Zubereitung eines frischen Smoothies. www.naturawerk.de
- 2 **Salus »Freetox Gerstengras-Birke 7-Kräuter-Kapseln«:** 2 x täglich 1 Kapsel als Frühjahrskur einnehmen. www.salus.de
- 3 **SemenVitae »Biogenes Gerstengras Pulver«:** Natürliches Nahrungsergänzungsmittel für ein gutes Bauchgefühl. www.semenvitae.de

Gerstengras gibt es als Elixier, als Pulver und gepresst in Tabletten oder Kapseln. Bei manchen Produkten, vor allem aus dem Internet, ist aber Vorsicht geboten. »Hier kann die Belastung mit E.coli-Bakterien, Pestiziden und Mineralölen hoch sein und gleichzeitig die Nährstoffdichte durch falsche Trocknung und Lagerung gering«, erklärt Frank Metlitzky, Gründer des Unternehmens Semenvitae, das sich unter anderem auf Gerstengras spezialisiert hat. Eine Untersuchung im Auftrag der Zeitschrift Ökotest aus dem vergangenen Jahr belegt dies. Um die Reinheit seiner Gerstengras-Produkte zu gewährleisten, lässt Metlitzky Boden und Produkte regelmäßig auf Schadstoffe überprüfen. Denn wie bei Salus legt man auch bei Semenvitae größten Wert auf die Qualität. »Die Produkte müssen frei von Umweltgiften sein, nur so kann sich der Organismus regenerieren«, so Metlitzky. Daher wächst sein Gerstengras auf nach seiner Aussage unbelasteten Feldern in Neuseeland. Zum Kundenstamm bei Semenvitae gehört übrigens die deutsche Basketball-Nationalmannschaft um Dirk Nowitzki. Darauf ist Frank Metlitzky stolz. »Das Ärzteteam der Mannschaft kauft regelmäßig unser Produkt, weil es bei der Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit unterstützend wirkt.« abe

salus



Entdecken Sie ein buntes Paradies voller Kräuter, Früchte und Gewürze

Salus Bauerngarten-Tees

- einzigartige Auswahl wertvoller Zutaten wie aus dem heimischen Bauerngarten
- köstlich im Geschmack
- natürlich in Bio-Qualität



DE-ÖKO-003

Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

www.salus.de