

Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste (4)

Liebe Leserinnen und Leser,



heute setze ich die kleine Serie zur Beschreibung von aktivierter Gerste fort. Aktivierte Gerste ist ein wichtiger Bestandteil unseres Produkts "Essential Food" und wahrscheinlich ziemlich wenig bekannt. Aktivierte Gerste ist etwas Besonderes und etwas Außergewöhnliches. Deshalb macht es Sinn, etwas mehr über dieses außergewöhnliche Nahrungsmittel zu erfahren. Heute bekommen Sie die wesentlichen Informationen dazu, was "aktivierte Gerste" wirklich bedeutet und warum diese Form der Gerste wirklich außergewöhnlich ist:

Das Geheimnis: Aktivierte Gerste wird aus vorgekeimter Gerste gewonnen, in die der Lebensfunke schon Einzug gehalten hat. Es handelt sich also um eine Vorstufe von Keimlinge bzw. Sprossen. Es ist somit angekeimte Gerste: Das ist nun ein äußerst interessanter Pluspunkt für dieses Nahrungsmittel. Es ist, als ob es in einen Zustand von potentielltem Leben versetzt wird. Ein Punkt, an dem die gesamte Energie des Korns darauf ausgerichtet ist, Leben zu entfalten. Doch lesen Sie einfach weiter ...

Aktivierte Gerste enthält übrigens Betaglucane. Und zu diesem wertvollen Stoff hatte ich Ihnen vor einiger Zeit zwei Gesundheitsbriefe geschrieben, auf die ich heute noch einmal verweisen möchte:

Betaglucan zur natürlichen Stärkung der Abwehrkräfte (1)

Betaglucan zur natürlichen Stärkung der Abwehrkräfte (2)

Die bisherigen Gesundheitsbriefe zu aktivierter Gerste finden Sie im **Archiv der Gesundheitsbriefe:**

Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste (1)

Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste (2)

Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste (3)

Vorgekeimte Gerste

Die Nährstoffe von Gerste sind in Forschungsergebnissen aus Instituten und Universitäten

weltweit gut dokumentiert. Die ausführlichen Forschungen von Dr. Yoshihide Hagiwara vom Hagiwara Gesundheitsinstitut in Japan haben erst in letzter Zeit eindrucksvolle Ergebnisse geliefert.

Dr. Hagiwara hat dreizehn Jahre lang 150 verschiedene Pflanzen und Getreidesorten getestet und schließlich herausgefunden, dass Gerste von allen die höchste Zahl an Nährstoffen hat. Abschließend schreibt er: „Gerste ist die allerbeste Quelle von Nährstoffen für Wachstum, Reparatur und Funktionieren des Körpers.“

Hippocrates ist wahrscheinlich die erste bekannte Autorität, die den Einsatz von Gerstensuppe für Kranke empfahl. Bis in das 21. Jahrhundert wurde über Gerste weiter geforscht, und ganz neue Studien zeigen, dass die Gerste die Fähigkeit hat, den Körper zu entgiften, wenn sich Pestizide im Körper angesammelt haben. Wieder andere Forschungen haben ein neues Antioxidans entdeckt, von dem man bisher nicht wusste, dass es in Gerste enthalten ist. Aufgrund all dieser Entdeckungen ist es nicht verwunderlich, dass viel Aufmerksamkeit darauf verwendet wurde, die ideale Form von Gerste zu finden.

Den optimalen Punkt an Nährstoffausbeute im Wachstumszyklus der Gerste herauszukristallisieren ist eine ziemlich logische Vorgehensweise. Schon Dr. Hagiwara hat gezeigt, dass Gerstengras eine unglaublich reichhaltige Nährstoffquelle ist, bevor sich die Gerstenkörner entwickeln. Man kann daraus schließen, dass am Anfang des Wachstumsvorgangs, nämlich am Beginn der Keimung, wenn zum ersten Mal Nährstoffe für die Entwicklung der Pflanze bereitgestellt werden, der optimale Punkt sein könnte. Der schwedische Forscher Uwe Forsberg hat diesen Punkt begierig aufgegriffen, und nach langwierigen Forschungen fand er tatsächlich heraus, dass der optimale Punkt der Zeitpunkt ist, kurz bevor das Gerstenkorn zu keimen beginnt. Erst dann sind alle Nährstoffe und Enzyme wirklich aktiv.

Der Durchbruch

Der Durchbruch gelang, als Forsberg ein patentiertes Verfahren entwickelte, bei dem mit Wärme, Feuchtigkeit und Druck vorgekeimte Gerste gewonnen werden kann. In einer Serie von Versuchen mit dem neuen Produkt wurden erstaunliche Tatsachen herausgefunden. Erstens hat das neue Produkt das vierfache Potential an Energie im Vergleich zu normaler Gerste. Zweitens ist das Verhältnis der acht essentiellen Aminosäuren bei der vorgekeimten Gerste, die einen Gesamtproteingehalt von 11 % hat, exakt das des menschlichen Körpers. Einfach ausgedrückt bedeutet das, die Versorgung mit den notwendigen Eiweißbausteinen ist einfach und sehr wirksam. Vielleicht haben die römischen Gladiatoren das schon vor Jahrhunderten gespürt!

Die Gerste wird von streng geprüften, biologisch geführten Betrieben im Norden Skandinaviens erworben, aus dem Land der Mitternachtssonne. Der Anbau wird auch streng überwacht, um ein optimales Produkt zu gewährleisten. So muss der Boden immer wieder brach liegen, um zu gewährleisten, dass der Boden nicht an Qualität verliert. So wird eine beständige Qualität des Korns und der enthaltenen Nährstoffe garantiert. Zum Mahlen werden alte Steinmühlen benutzt, so dass die Ballaststoffe nicht zerstört werden.

Aktiviert mit dem Lebensfunken

Gerste hat das Problem, dass man sie nicht trocknen kann. Bisher waren alle Versuche



fehlgeschlagen, Gerste zu trocknen und sie für kommerzielle Zwecke zu verpacken. Nun hat eine schwedische Firma einen Weg gefunden, indem sie Dampf bei tieferen Temperaturen bei reduziertem Druck verwendet, um die Gerste gerade bis zum Beginn des Keimens zu bringen – noch bevor sie gelantineartig wird. Trotzdem sind alle Proteine und Kohlenhydrate schon für das Wachstum vorbereitet und das alles bei einer Temperatur, bei der die Enzyme ohne Schaden intakt bleiben.



Das Geheimnis: Es wird aus vorgekeimter Gerste gewonnen, in die der Lebensfunke schon Einzug gehalten hat. Es handelt sich also um eine Vorstufe von Keimlinge bzw. Sprossen.

Es ist somit angekeimte Gerste: Das ist nun ein äußerst interessanter Pluspunkt für dieses Nahrungsmittel. Es ist, als ob es in einen Zustand von potentielltem Leben versetzt wird.

Ein Punkt, an dem die gesamte Energie des Kornes darauf ausgerichtet ist, Leben zu entfalten.

Die drei Stadien

Eine der wichtigsten Eigenschaften von Vorgekeimter Gerste ist ihre Fähigkeit, den Stoffwechsel schon kurz nach dem Verzehr zu verstärken. Das scheint in direktem Widerspruch zu stehen mit der Tatsache, dass der Gehalt an komplexen Kohlenhydraten einen allmählichen und beständigen Nachschub an Energie liefert. Spätere Untersuchungen fanden eine ungeheure Menge an Nährstoffen, die in Kombination mit den Enzymen und Aminosäuren der Vorgekeimten Gerste die Ernährung des Körpers praktisch in drei Stufen bewerkstelligt.

Als erstes erfolgen die Anfangsaufnahme der Nährstoffe und die Verteilung zu den Zellen, die den Körper sofort durchdringen. Wegen der hohen Bioverfügbarkeit vieler Nährstoffe und Spurenelemente von Vorgekeimter Gerste, die die Aufnahme von Sauerstoff unterstützen, gibt es eine beschleunigte Verbrennung und damit einen erhöhten Stoffwechsel.

Im zweiten Stadium werden die Aminosäuren aufgenommen, was durch zwei Faktoren beschleunigt wird. Der Gehalt an Fettsäuren und Mineralien erlaubt eine leichtere Assimilation der Aminosäuren aus der Aktivierten Gerste, die für die Erzeugung zellulärer Energie sehr wichtig sind.

Nach dem Verzehr verwandeln sich die löslichen Ballaststoffe der Aktivierten Gerste in einen gelartigen Film. In diesem Gel sind alle noch nicht aufgenommenen Nährstoffe und die komplexen Kohlenhydrate enthalten. Aus diesem Gel werden die Nährstoffe ganz allmählich freigesetzt und liefern so ständig und über längere Zeit die Energie liefernden Nährstoffe. Außerdem schützt das Gel die Darmwand gegen Oxidation und andere Giftstoffe, während es den Verdauungstrakt durchwandert.

Die Nährstoffe in aktivierter Gerste

Der Hauptunterschied zwischen normaler Gerste und Vorgekeimter Gerste ist die enzymatische Aktivität. Durch die Vorkeimung ist das Gerstenkorn jetzt aktiviert und bereit die Gerstenpflanze zu

erzeugen, deswegen werden an diesem Punkt alle Enzyme zur Produktion in hohem Maße freigesetzt. Dieser biochemische Zustand wird dann praktisch eingefroren. Man schätzt die Zahl der enthaltenen Enzyme auf einige Tausend, von den folgenden weiß man, dass sie enthalten sind: Superoxid Dismutase, alpha-Amylase, Invertase, Limitdextrinase, Pullanase, Cellulase, beta-lucanase, Phenolase, Acid Phosphatase, Peptidase, Endorprolinase, Protinase und Phosphordiesterase. Superoxid Dismutase ist so ein starkes Antioxidans, dass man es oft das „Antiaging Enzym“ nennt. Es ist ein so genanntes „Marker“-Enzym, denn seine Gegenwart zeigt an, dass eine ganze Menge assoziierter Enzyme ebenfalls vorhanden sind.

Folgende **Vitamine** sind in vorgekeimter Gerste vorhanden: Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6, Folsäure und Vitamin E.

Folgende **Mineralien** wurden gefunden: Kalium, Kalzium, Phosphat, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer und Mangan.

Vorgekeimte Gerste enthält auch die **essentiellen Fettsäuren** Linolsäure (omega-6), Linolensäure (omega-3), Laurinsäure, Myristinsäure, Palmitinsäure, Palmitoleinsäure, Stearinsäure und Ölsäure.

Es gibt eine hohe Konzentration an **Aminosäuren** in Vorgekeimter Gerste und zwar folgende: Arginin, Alanin, Aspartinsäure, Cystein, Glutaminsäure, Glycin, Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Prolin, Serin, Threonin, Tryptophan, Tyrosin, Valin.

Vorgekeimte Gerste macht sich also die außergewöhnlichen Eigenschaften dieses Getreides zu Nutze, das seit Jahrhunderten bekannt ist als Energiespender für viele Stunden, und fängt den Zeitpunkt ein, an dem die Nährstoffe in bester Qualität und Menge bereitstehen. Aber selbst nachdem die meisten Nährstoffe dem Körper schon zur Verfügung stehen, enden die positiven Wirkungen dieses einzigartigen Nahrungsmittels noch nicht.

Ballaststoffe und beta-Glukane

Wenn die Ballaststoffe in den Dickdarm gelangen, haben die **beta-Glukane** im Körper die Gallensäuren absorbiert und so die Leber angeregt, neue Galle zu produzieren. Dadurch wird der Cholesterinspiegel gesenkt, und die Blutfettwerte verbessern sich.

Auch der Blutzuckerspiegel wird stabilisiert, denn durch die Bildung des Gels werden die Zucker aus der Verdauung der Nahrung nur nach und nach in den Blutkreislauf gelassen, so dass sie direkt in den Zellen verbrannt werden können. So wird die Bildung von Insulin gar nicht erst provoziert, und die Energie der Kohlenhydrate wird voll zur Energiegewinnung für die Zellen verwendet.

Beta-Glukane haben aber noch einen weiteren wichtigen Gesundheitseffekt. Das Immunsystem des Körpers wird bei Kontakt mit den weißen Blutkörperchen aktiviert, so dass der Körper plötzlich mit Infektionen fertig wird, was vorher nicht möglich war. Nach eingehenden medizinischen Tests wurden sogar über Erfolge bei chronischen Krankheiten wie Krebs oder Aids berichtet. Eindeutig nachgewiesen wurde zumindest eine höhere Aktivität der Makrophagen und eine höhere Produktion von Antikörpern.

Schon normale Gerste enthält mehr **beta-Glukan** als Hafer, und es ist besser im Korn verteilt und



nicht wie beim Hafer nur in der Hülle konzentriert. Vorgekeimte Gerste enthält so viele wirksame Antioxidantien, die es in Verbindung mit beta-Glukan zu einer großen Hilfe für das Immunsystem machen. Diese neue Form der Gerste hat all die bekannten Vorteile der Gerste, aber es kommen zusätzliche Wirkungen dazu.

Verdauung und Geschmack

Der Gehalt an Enzymen in vorgekeimter Gerste erleichtert die Verdauung, und auch die basische Wirkung auf den Verdauungstrakt verbessert durch den richtigen pH-Wert die Verdauung und wirkt der Übersäuerung entgegen.

Aber das in einer Steinmühle gemahlene Vorgekeimte Gerstenpulver hat einen weiteren Vorteil – seinen Geschmack. Im Unterschied zu vielen pflanzlichen Produkten mischt sich die Vorgekeimte Gerste mit Flüssigkeit sehr gut und schmeckt sogar ohne den Geschmack von Fruchtsaft oder Milch gut.

Die Leichtigkeit des Verzehrs von Vorgekeimter Gerste und der angenehme Geschmack erleichtern die Annahme dieser neuen Möglichkeiten einer gesunden Ernährung und legen den Grund für eine Anhebung des Gesundheitsniveaus und eine bessere Versorgung der Bevölkerung mit wichtigen Nährstoffen. Die Gelform, die Vorgekeimte Gerste liefert, bedeutet einfach ausgedrückt, dass dieses Getreideprodukt einen biochemischen Puffer darstellt, der die Aufnahme und die Bioverfügbarkeit anderer zusätzlich verzehrter Nährstoffe bedeutend erhöht. Vorgekeimte Gerste ist ohne jeden Zweifel ein gewaltiger Durchbruch in der Nahrungsmitteltechnologie.

Gesunde Nährstoffe aus biologischem Anbau:

Essential Food Pulver enthält nur biologische Inhaltsstoffe in ihrer natürlichen Form. Es ist ein hervorragender Energiespender und eine natürliche Grundlage für die Gesundheit und ein optimal abgestimmtes basisches Nahrungsmittel.

Essential Food liefert ein volles Spektrum natürlicher und organischer Nährstoffe, schmackhaft und schnell verfügbar. Essential Food fördert eine neue, gesunde Art der Ernährung. Es ist das Erste seiner Art und enthält nur organische Nährstoffe in natürlicher Form. Verbunden mit hoher Bio-Verfügbarkeit ist es eine Nahrungsergänzung, die in erster Linie als Energie-Booster aber auch als eine natürliche Grundlage der Gesundheit dient. Vorgekeimte Gerste zusammen mit einer Auswahl von organischen und natürlichen Zutaten bilden ein ausgezeichnetes Nahrungsmittel, das alle wichtigen Nährstoffe enthält. Quinoa ist bekannt für seinen hohen Gehalt an Proteinen und Nährstoffen. Kelp und Spirulina enthalten eine große Menge an Vitaminen, Aminosäuren, Mineralien und Spurenelementen. Gelbwurz ist ein bekanntes Antioxidans. Leinsamen ist reich an essentiellen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Dazu die Vorzüge organischer Früchte und Gemüse wie Apfel, Karotte und Heidelbeere.



Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln