

## Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste (5)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute möchte ich Ihnen die letzten Informationen (Teil 5) zu aktivierter Gerste zusenden. Damit ist dann die kleine Serie zu diesem neuen Nahrungsmittel und unserem Produkt Essential Food, welches auf der Basis von aktivierter Gerste aufgebaut ist, abgeschlossen.

**Wie üblich finden Sie alle veröffentlichten Gesundheitsbriefe auch im Archiv:**

**[Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste \(1\)](#)**

**[Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste \(2\)](#)**

**[Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste \(3\)](#)**

**[Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste \(4\)](#)**

**[Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste \(5\)](#)**

Ich weiß noch nicht genau, was ich Ihnen im nächsten Gesundheitsbrief schreiben werde. Auf meinem Schreibtisch liegen eine ganze Reihe neuer Forschungsergebnisse zu Vitalstoffen, die ich noch verarbeiten muss, weil sie während meines Aufenthalts in den USA einfach liegengeblieben sind. Vielleicht werde ich Ihnen aber auch etwas über Ubiquinol erzählen, einer neuen und wirksameren Form von CoenzymQ10. CoenzymQ10 nennt man auch Ubichinon.

Im Gegensatz zu Ubichinon ist diese neue Form des Q10 flüssig und wird deshalb in Softgels "verpackt". Wenn Sie Anwender von Q10 sind, dann können Sie schon mal **in unserem Shop nach dem Produkt Ubiquinol 50 suchen**, aber vielleicht haben Sie es ja auch schon selbst entdeckt.

Ubiquinol (Bezeichnung für reduziertes Coenzym Q10) ist um ein Vielfaches wirkungsvoller als das herkömmlich verwendete Ubichinon (Coenzym Q10), da es eine wesentlich bessere Bioverfügbarkeit besitzt. Japanische Forscher haben nun eine nochmals verbesserte Formel für Ubiquinol entwickelt. Darüber mehr in einem der nächsten Gesundheitsbriefe.

Doch nun zum letzten Teil der Serie "Aktivierte Gerste".

## Aktuelle Forschung... was bringt die Zukunft

---

Gerste war schon seit vielen Jahrhunderten ein sehr erfolgreiches Nahrungsmittel, aber das

Verfahren der Vorkeimung erhöht die Vorteile dieses Getreides deutlich. Es ist wichtig, den richtigen Zeitpunkt abzapassen, wenn das Korn anfängt zu keimen und alle Nährstoffe bereitgestellt werden, damit die Nährstoffe reichlich und kraftvoll bereitstehen. Wenn man diesen Zeitpunkt der Entstehung des Keims festhält, bekommt man eine sehr hohe und nahrhafte Ausbeute. Jüngste Forschungen zeigen, dass die Konzentration an bioverfügbaren Nährstoffen weitaus höher ist als in der normalen Gerste.

Ein unkonventioneller Test, der mit Vorgekeimter Gerste durchgeführt worden ist, basiert auf der Bovis Skala. Diese Skala, benannt nach dem französischen Physiker Antoine Bovis, ordnet jedem Stoff einen Energiewert in Bezug auf das Leben zu. Von der Wissenschaft wird diese Skala skeptisch beurteilt, trotzdem scheint es interessant, dass sich in einem Test gezeigt hat, dass Vorgekeimte Gerste einen außergewöhnlich hohen Energiewert hat.

Weitere Untersuchungen haben gezeigt, dass die komplexen Kohlenhydrate in Gekeimter Gerste im Vergleich zu anderer Nahrung dem Körper über längere Zeit Energie liefern können. Zwei Teelöffel liefern für bis zu vier Stunden beständig Energie.

## Weitere Verwendungsmöglichkeiten

---

Wenn man die gleichmäßige Bioverfügbarkeit und die optimale Zusammensetzung des enthaltenen Eiweißes in Betracht zieht, ist die Anwendung für Sportler und Leute mit aktivem Lebensstil offensichtlich. Zusammen mit Fruchtsaft oder sonstigen Getränken und auch zusätzlichen Proteinquellen hat dieses Supergetreide das Potential, die Grundlage für eine ausdauernde Hochleistung zu liefern.

Als leicht verfügbare Nahrung mit lang anhaltender Wirkung hat diese Form von aktivierter Gerste auch das Potential, Hilfe zu bringen in Gegenden mit Hungersnöten und Unterernährung. Mehl aus vorgekeimter Gerste wurde von der UNO schon in einigen Regionen mit großem Erfolg eingesetzt und wird wahrscheinlich andere bisher dafür eingesetzte Nahrungsmittel verdrängen und so manches Leid erleichtern, das mit unzureichender Ernährung verbunden ist.

Der Hauptgesichtspunkt bei der weiteren Entwicklung von vorgekeimter Gerste ist wahrscheinlich der hohe Enzymgehalt in seiner biologischen Matrix. Der hohe Gehalt an Enzymen, die dem Körper das Verarbeiten und den Verbrauch von Sauerstoff ermöglichen, beeinflusst den Stoffwechsel des Körpers und steigert ihn. Wegen dieser Möglichkeiten bedeutet die Kombination von aktivierter Gerste mit anderen geeigneten Nährstoffen, dass diese vom Körper wesentlich schneller verwertet werden können. Deswegen ist das Potential für verbesserte Nährstoffformeln groß, bei denen aktivierte Gerste als Basis für jede Formel eingesetzt wird.

Da der Sauerstoffumsatz durch aktivierte Gerste erhöht wird, sollte auch Forschung betrieben werden, um die möglichen Auswirkungen auf Krebs zu untersuchen. Der Stoffwechsel der Krebszellen findet nämlich ohne Sauerstoff statt.

Die Stabilisierung des Verdauungstraktes durch die Bildung des Gels aus der vorgekeimten Gerste bedeutet auch, dass andere Nährstoffe leichter aufgenommen und umgesetzt werden können. Die Nährstoffe werden nicht mit irgendwelchen falschen Säuren, Bakterien oder Enzymen in Kontakt gebracht, sondern werden in einer optimalen Matrix aufgeschlossen und langsam vom Blutkreislauf aufgenommen.

## Eine neue Grundlage

---

Natürlich gibt es auf dem Gebiet der Ernährung nicht das magische Wundermittel, aber eine gesicherte Basis für gesunde Ernährung wird dazu beitragen, Stabilität in das Gebiet der Ernährung zu bringen. Aktivierte Gerste liefert diese Grundlage und erhöht die Bioverfügbarkeit von vielen anderen Nährstoffen, so dass sie besser zur Wirkung kommen. Die Entdeckung dieser neuen Methode, Gerste zu aktivieren und zu potenzieren, verspricht eine neue Zeit, in der zuverlässige Ernährung aus natürlichen Rohstoffen möglich ist.

Es gibt aber auch die Basis für eine Art Superfood-Produkt, in dem aktivierte Gerste als Basis verwendet wird und das mit anderen biologisch angebauten Nährstoffextrakten kombiniert wird, um eine rundum ausgewogene Superenergie-Formel zu liefern.

Der Körper kann diese nicht synthetisch, sondern natürlich entstandenen Proteine, Vitamine und Mineralien viel effektiver nutzen, denn die natürliche Matrix mit all den Stoffen, die die Forschung noch gar nicht kennt, sorgt für eine sehr gute Bioverfügbarkeit. Die aktivierte Gerste liefert eine phänomenale Menge an all diesen Nährstoffen und ein ausgewogenes Verhältnis komplexer Kohlenhydrate. Alte und neue Forschungsergebnisse zeigen, dass diese neue Form eines uralten Getreides in Zukunft große Möglichkeiten für die Gesundheit von Jung und Alt liefern kann.

## Zusammenfassung der Vorzüge

---

Das sind die Hauptvorzüge von vorgekeimter Gerste (der sogenannten aktivierten Gerste):

- Protein: Enthält alle acht essentiellen Aminosäuren in exakt dem Verhältnis, wie sie der menschliche Körper braucht
- Ballaststoffe: Enthält beta-Glukane in großen Mengen, die das Immunsystem anregen, das Cholesterinniveau senken und zu einem stabilen Blutzuckerspiegel beitragen.
- Lösliche Ballaststoffe: Sie bilden eine Art Gel, das alle Nährstoffe stabilisiert und beständig in den Blutkreislauf abgibt.
- Enzyme: Es sind Enzyme enthalten, die eine bessere Ausnutzung des Sauerstoffs sicherstellen.
- S.O.D.: Super Oxid Dismutase ist enthalten, ein ausgezeichnetes Mittel gegen freie Radikale.
- Komplexe Kohlenhydrate: Ein hoher Gehalt an komplexen Kohlenhydraten gewährleistet eine beständige Energie für bessere Ausdauer.
- Vitamine und Mineralien: Die meisten wichtigen Nährstoffe sind enthalten.
- Fettsäuren: Enthält essentielle Fettsäuren.
- Aminosäuren: Enthält 20 Aminosäuren

## 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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln