



WA Aktuell

Das vegane Rohkostmagazin

In Dankbarkeit an Helmut Wandmaker, einen der großen Rohkostpioniere unserer Zeit, der entscheidende Vorarbeit für die Natur- und Rohkostbewegung in Deutschland geleistet hat.

Heft 94
Juli/Aug. 2015



Chlorophyll

Wunderheiler oder Alleskönner?

– von Maria Kageaki –

Grüne Blätter enthalten alle lebenswichtigen Nährstoffe, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffe, die der Mensch braucht, in einer optimalen Zusammensetzung. Schon seit Jahren empfehlen Wissenschaftler deshalb, viel mehr Pflanzengrün in die Ernährung einzubeziehen. Doch wie? Für viele bleibt es meist bei der „homöopathischen“ Dosis Blattgrün beim Mittagessen. Die wenigsten wagen sich an große Salatschüsseln.

Die Basis eines gesunden Körpers ist ein ausgewogenes Säuren-Basen-Gleichgewicht. Chlorophyllreiche Säfte stellen diese positive Basis mit ihrer Fülle an Mineralien und Spurenelementen wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Mangan, Eisen, Zink usw. wieder her und liefern gesundes Futter für die Zellteilung. Im menschlichen Körper teilen sich pro Sekunde Milliarden Zellen. Wenn die Zellen alle Nährstoffe zur Verfügung haben, die sie brauchen, gehen aus der Zellteilung wieder gesunde Zellen hervor.

Die Epigenetik erforscht die Einflüsse der Umwelt und der Ernährung auf die Gene. In dieser Wissenschaft geht es darum, mit gezielten Nährstoffgaben das Milieu so zu verbessern, dass bestimmte Gene aktiviert werden. Es ist bekannt, dass es bestimmte Faktoren gibt, mit denen Gene gezielt an- oder wieder abgeschaltet werden können. Ganz anders als bei der Genmanipulation, wo Gene direkt manipuliert werden, wird in der Epigenetik das Umfeld verändert, mit dem Effekt, dass bestimmte Gene darauf reagieren. So wird in der Epigenetik nach Nährstoffen gesucht, die bewirken, dass sich „gute und gesunde“ Gene, solche, die für Gesundheit und Jugendlichkeit stehen, wieder anschalten. Chlorophyll ist in der Epigenetik ein Superstar, da er hilft, schnellstmöglich das optimale Milieu im Körper wieder herzustellen.





Viele Wissenschaftler weltweit, die sich mit der phänomenalen Wirkung der grünen Blätter befasst haben, stehen immer noch vor einem Rätsel. Sie fragen sich, was diese wundersamen heilenden Kräfte bewirkt. Ob es nur das Chlorophyll-Molekül ist, oder der Reichtum an Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Manche spekulieren, dass es die Fülle an Aminosäuren ist. Wenn man heute der Einfachheit halber von Blattgrün oder Chlorophyll spricht, ist genau diese Einheit, das Zusammenspiel von den in Synergie miteinander wirkenden Inhaltsstoffen, gemeint.

Das Geheimnis des Blattgrüns

Die Basis ist das Chlorophyll. Dieses Wort setzt sich zusammen aus dem griechischen „chloros“ für „grün“ und „phylon“ für „Blatt“. Chlorophyll ist das Blattgrün und eine der interessantesten Substanzen in der Natur. Es ist, im Zusammenspiel mit der Sonne, die Grundlage des irdischen Lebens. Denn nur mit Hilfe von Chlorophyll kann bei der Photosynthese, dem wohl wichtigsten und zugleich kompliziertesten Stoffwechselprozess zur Energiegewinnung, die Sonnenlichtenergie in chemische Energie umgewandelt werden. Das Blattgrün, das sich in den sogenannten Chloroplasten befindet, wird von den Sonnenstrahlen aktiviert und liefert der Pflanze dadurch die nötige Energie, um Kohlenstoffdioxid (CO₂) und Wasser in Traubenzucker und Sauerstoff zu verwandeln. Eine 115 jährige Buche mit rund 200.000 Blättern verarbeitet an einem sonnigen Tag rund 9400 Liter Kohlenstoffdioxid zu 12 Kilogramm Traubenzucker. Nur Pflanzen sind dazu imstande, sich selbst mit Energie zu versorgen. Pflanzen stehen also am Anfang der Nahrungskette, sie sind der wichtigste Energielieferant und versorgen zudem alle Lebewesen auf der Welt mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff. Das alleine ist schon phänomenal, doch die grünen Blätter der essbaren Pflanzen haben ein weiteres Geheimnis, sie unterstützen maßgeblich die Gesundheit, deren Aufrechterhaltung und auch die Regeneration und Heilung.

In vielen Kulturepochen wusste man um die immensen Kräfte, die in grünen Pflanzen, sprich im Blattgrün, enthalten sind. Bereits im alten China wurde dem Kaiser im Frühjahr traditionell Grassaft zur Blutreinigung verabreicht. Auch die Priesterärzte der Essener kannten das große Potential des Chlorophylls und sogar die keltischen Druiden verwendeten den frisch gepressten Saft von Getreidepflanzen zur Heilung von Krankheiten und für die Krieger als Stärkungsmittel vor der Schlacht.

Chlorophyll in der Forschung

Der deutsche Chemiker Richard Willstätter, Nobelpreisträger im Jahr 1915, erkannte die chemische Ähnlichkeit von Chlorophyll, dem grünen Pflanzenfarbstoff, mit dem Hämoglobin (genauer mit dem Haemin) dem menschlichen roten Blutfarbstoff, dessen Aufgabe es ist, Sauerstoff im Körper zu transportieren. Chlorophyll und Hämoglobin werden gerne als chemische Zwillinge bezeichnet. Die Molekülstruktur ist nahezu identisch. Der Unterschied besteht darin, dass Chlorophyll ein Magnesium- und Hämoglobin ein Eisentom im Zentrum hat. Schon damals bemerkte Richard Willstätter: „Chlorophyll wirkt bei anämischen Tieren ebenso schnell blutbildend wie Eisen.“ Dr. Charles Schnabel, ein amerikanischer Landwirtschaftschemiker, entdeckte 1930 die phänomenalen Kräfte der Getreidegräser. Als seine Küken ernsthaft krank wurden, heilte er sie mit dem jungen Grün der Getreidegräser. Bei weiteren Experimenten stellte er fest, dass die Hühner daraufhin Eier mit stärkeren Schalen legten und die jung geschlüpften Küken wesentlich gesünder waren. Er erkannte, dass Getreidegräser kurz vor der Halmbildung eine große Nährstoffdichte und einen beachtlichen Gehalt an Aminosäuren, den Bausteinen der Proteine, haben. Er sagte damals: „15 Pfund Weizengras haben den gleichen Nährwert wie 175 Pfund Gartengemüse. Wir haben noch nicht einmal an der Oberfläche gekratzt, welche Bedeutung die Getreidegräser in der Zukunft für uns haben können“. Selbst wenn sich die Nährstoffe im Boden insgesamt heute verringert haben, bleibt doch das Verhältnis bestehen. Schna-

bels Entdeckung der besten Erntezeit vor dem Halm-Bildungs-Zeitpunkt wurde sogar beim amerikanischen Patentamt angemeldet. Die damit erzielten Erfolge waren so beachtlich, dass die Business Week von dem neuen Health-Food berichtete. Dr. Benjamin Gruskin, ein amerikanischer Arzt, veröffentlichte 1940 im „Journal of Surgery“ seine therapeutischen Erfahrungen mit der Anwendung von grünen Säften als Heilmittel. Er berichtete von seinem Einsatz von Chlorophyll bei mehr als 1200 Patienten. Mit beachtlichen Ergebnissen: Wunden und Verletzungen heilten viermal so schnell und auch Magenschleimhautentzündungen, Infektionen und Hauterkrankungen besserten sich deutlich rascher. Insgesamt listete Gruskin über 100 Krankheiten und Beschwerden auf, bei denen er mit Chlorophyll gesundheitliche Erfolge erzielte.

Den Grünanteil im Essen steigern

Wenn die Familie dem grünen Zeug eher nicht zugetan ist, kann ein guter Mixer helfen. Mit ihm können in der Küche beinahe alchemistische Prozesse ablaufen. Auf diese Weise kann man vielen Gerichten einen Grünanteil begeben, ohne dass jemand etwas davon weiß. Wie wäre es mit einem Avocado-Dip, in dem man mit einem Hochleistungsmixer einen Bund Petersilie oder andere Kräuter verschwinden lässt? Der Vorteil eines Hochleistungsmixers ist, dass die Pflanzenfasern ohne große Wasserzugaben so aufgebrochen werden, dass keine grünen Stückchen als Beweismittel in der Creme zu finden sind. So lässt sich Gemüselabchen, Suppen und anderen Leckereien fein gemustertes Grün begeben.

Man kann auch kleine Mengen Blattgrün mit Wasser im Mixer pürieren. Die danach abgeseibte grüne Flüssigkeit ist ein wertvoller Lieferant von sekundären Pflanzenstoffen und eine gute Alternative zu Wasser pur. Es ist optimal, wenn Wasser etwas gehaltvoller sein soll. Dazu beispielsweise eine Handvoll Löwenzahn mit einem großen Glas Wasser mixen und dann abseihen. Dieser Trester lässt sich für rohköstlichen Kreationen verwenden, er ist sehr nähr-

stoffreich und zu schade für den Kompost. Auch Gras aus dem Garten kann so verarbeitet werden, allerdings ist es viel hartfaseriger als Löwenzahn und sollte vorher kleingeschnitten werden.

Die Grünen Smoothies

2008 habe ich von Sergei Boutenko, dem Sohn von Viktoria Boutenko, der Mutter der grünen Smoothies und Autorin von „Green for Life“, auf Kongressen in Nürnberg und Berlin, bei denen wir beide Referenten waren, die ersten Details über die grünen Smoothies erfahren und sofort angefangen, sie auszuprobieren. Mittlerweile habe ich ein gutes Erfahrungsspektrum, und da jetzt gerade die große Smoothie-Welle durchs Land zieht, finde ich es wichtig, auch die Informationen weiterzugeben, die bei der Herstellung von grünen Smoothies für die Gesundheit unbedingt beachten werden sollten. Der erste Gedanke, der Viktoria dazu veranlasste, grüne Smoothies zu kreieren, war die Idee, sehr viel fein püriertes Blattgrün aufzunehmen und es zudem auch schmackhaft zu machen. Ihre erste Variante bestand aus Grünkohl mit Bananen, es war die Geburtsstunde der grünen Smoothies. Viktoria Boutenkos Ziel war es, viel Blattgrün mit gerade so vielen Früchten zu pürieren, dass man es gut essen kann.

In Amerika haben die meisten Menschen einen hohen Zuckerkonsum, die muss man natürlich von dort „abholen“. Jetzt sind die Bücherregale prall gefüllt mit Büchern zu grünen Smoothies, mit Hintergrundwissen und Rezepten, die allerdings oft so viel Obst enthalten, dass die Grünportion kaum mehr nennenswert erscheint. Der erste Smoothie sollte schmecken, denn man hat nur eine Chance für den ersten Eindruck. Dann beginnt man, den Fruchteanteil langsam zu reduzieren. Denn ein Smoothie, der eine Mango und eine Banane enthält und zwei Handvoll Feldsalat, ist zwar grün, aber nicht im Sinne des Erfinders. Zwei Handvoll Feldsalat ergeben püriert kaum einen wesentlichen Grünanteil und die wenigen basischen Mineralien, die da geliefert werden, reichen nicht einmal aus, um den Fruchtzuckeranteil abzupuf-



Siegeszug Grassaft

In unserer von Massenmedien geprägten Welt sind wir täglich einer Vielzahl von Heilversprechen ausgesetzt. Wenn wir uns jedoch der Natur zuwenden, gibt es nur ein Mittel, das wahre Wunder vollbringt, und das seit drei Milliarden Jahren: Chlorophyll. Nur durch Chlorophyll ist es möglich, dass tierisches Leben auf unserem Planeten entstehen konnte. Sauerstoff und Blattgrün, aus Blättern und Gräsern, kurbelten den Stoffwechsel der Tiere und Menschen an und ermöglichten uns das Leben und Überleben. Wenn man von Chlorophyll spricht, kommt unweigerlich Grassaft ins Spiel: So unscheinbar Grassaft auf den ersten Blick erscheinen mag - in ihm steckt eine unglaubliche Power und Energie. Daher wird er vielfach auch als » Superfood« bezeichnet. Grassaft harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt, liefert uns reichlich Vitalstoffe, Aminosäuren, Mineralien, Vitamine und Spurenelemente, die für Heilung und Regeneration essentiell sind. Grassaft kann uns vor vielen Wohlstandserkrankungen bewahren.

Preis: 12,95 €

ISBN: 978-3-9809234-4-6

Erhältlich bei:
www.landkaufhausmayer.de
 oder im Buchhandel

fern. So ein Frucht-Smoothie mit grüner Farbe ist sicher nährstoffhaltiger als Früchte alleine, bringt aber auf keinen Fall die Erfolge, die man sich speziell von Blattgrün verspricht.

Für mich gibt es zwei verschiedene Arten von grünen Smoothies: Den Wellness-Smoothie, für alle mit bereits guter Gesundheit, die sich morgens statt Früchten pur oder Marmeladen-Semmeln und Kaffee lieber ein Vitalisierungs-Frühstück zuführen. Und den Gesundheits-Smoothie, für diejenigen mit Gesundheits-Herausforderungen, die erst eine gute Gesundheit erlangen wollen und auf grüne Smoothies als wichtigen Nährstofflieferant setzen. Für den Gesundheits-Smoothie ist zu bedenken, dass eventuell die pikanten Smoothies besser dafür geeignet sind, damit der Nährstoffanteil vom Blattgrün auch in vollem Umfang im Körper ankommt. Hier bieten sich kalte grüne Suppen an, ähnlich wie die bekannte Gazpacho aus Spanien, in denen Salate, Wildkräuter, Stangensellerie und für die Cremigkeit auch eine Avocado verarbeitet werden. Auf Wunsch mit kaltgepresstem Leinöl und Kräutersalz abgeschmeckt, mit Meeresalgen und kleingewürfeltem Gemüse dekoriert, damit man etwas zu beißen hat.

Regeln für grüne Smoothies

- Die Kohlehydratverdauung (Fruchtzucker) beginnt im Mund und man sollte die Smoothies idealerweise kauen, denn sonst fehlt ein Verdauungsschritt, der nicht wieder aufgeholt werden kann. Dann könnten die Smoothies im Verdauungstrakt gären und für Blähungen, Druckgefühl, Schmerzen und eventuell für eine beschleunigte Beförderung sorgen. Ideale Smoothies sollten „Creamys“ sein, auf gut deutsch ein grüner Pudding, der gelöffelt wird. Die Namensgebung stammt von Robert Gülpen, einem langjährigen Rohkünstler.

- Smoothies mit Früchten nur auf leeren Magen essen, am besten früh morgens oder wenn die letzte Mahlzeit, je nach Inhalt, lang genug (mehrere Stunden) zurückliegt.

- Blattgrün kann man mit Gemüse oder mit Früchten kombinieren. ~ Gemüse und Früchte im gleichen Smoothie sind verdauungstechnisch nicht kompatibel. Für genaues Hintergrundwissen dazu, welche Nahrungsmittel idealerweise nicht miteinander kombiniert werden sollten, empfehle ich den Klassiker „Fit for Life“. Aber in diesem Buch wird nicht auf die Wichtigkeit des Blattgrüns eingegangen.

- Optimalerweise werden frisch gepflückte Grünpflanzen verwendet. Selbst wenn man seinen Bedarf an Blattgrün mit Produkten aus dem Bioladen deckt, ist es ideal, zusätzlich frisches Grün wie Löwenzahn, Lindenblätter und anderes hineinzugeben. Die Zutaten sollten nur bio sein, sonst hat man einen Chemiecocktail im Glas. Aber auch das meiste Blattgemüse aus dem Bioladen hat schon Transportwege hinter sich und die darin enthaltenen Biophotonen werden während dieser Zeit reduziert. Biophotonen sind die geheimnisvollen Lichtquanten, die unsere Zellen wieder zum Leuchten bringen und die Zellteilung anregen. (Anm. d. Redaktion: siehe Artikel Biophotonen, Leuchttürme des Lebens, v. H.-J. Müllenmeister, Seite 24)

- In den Smoothie sollten auch Wildkräuter aus freier Wildbahn von Wiesen, die nicht kultiviert werden oder wurden, denn der Mineralreichtum in

diesen Böden ist wesentlich höher. Die Pflanzen enthalten nur die Mineralien, die sie von der gehaltvollen Erde aufnehmen können. Kulturgemüse von Böden, die nicht wieder auf natürliche Weise remineralisiert werden, beinhalten bei weitem nicht die Nährstoffe, die man vor Jahrzehnten verzeichnen konnte.

- Für den Winter, wenn das Grün aus der Natur spärlich ist, oder an Tagen, an denen man den bereits grünen Smoothie noch mit etwas haltvollem Grün aus Konzentrat aufwerten möchte, gibt es ein Smoothiepulver mit getrockneten Gräsern, Spirulina, Chlorella und Meeresalgen.

- Das Blattgrün sollte variieren, denn manche Pflanzen enthalten Stoffe, die in großen Mengen eine Herausforderung für die Gesundheit sind. Beispielsweise die Oxalsäure in Spinat und Mangold. Sie verbindet sich mit Kalzium im Darm zu Kalziumoxalaten (Kristallen), in der Folge ist ein Großteil des Kalziums aus der Nahrung nicht mehr verfügbar. Es wird vielfach geschrieben, dass das nur auf gekochte oxalsäurehaltige Lebensmittel zutrefte. Meiner Meinung gilt das auch für die rohe Variante. Da ich in der Praxis zu Zahn- und Gelenkthemen arbeite, ist meine Empfehlung für alle, die hier ein Thema haben, nur gelegentlich Spinat oder Mangold zu verwenden, da es bei der Remineralisierung wichtig



ist, großflächig organisches Kalzium für die Aufnahme zur Verfügung zu haben. Alle Varianten grüner Blätter enthalten individuelle Inhaltsstoffe, und für ein breites Spektrum an Nährstoffen ist eine Sortenvielfalt anzustreben.

Generell gilt, eigene Erfahrungen zu machen und Eigenverantwortung zu übernehmen. Eine universelle perfekte Ernährung gibt es nicht. Wenn man zehn Bücher über Ernährung liest, hat man mit viel Glück nur fünf verschiedene Ansichten dazu. Auch wissenschaftliche Untersuchungen decken oft nur einen Teilbereich ab. Ein Lebensmittel, das zum Beispiel das Non-Plus-Ultra bei Energiedefiziten ist, muss nicht auch gleichzeitig gut für die Gelenke sein. Ideal wäre, selbst ein Ernährungstagebuch zu schreiben und herauszufinden, was das Beste ist. Dabei sollte man beachten, dass nicht jede unangenehme Körperreaktion ein „Entgiftungssymptom“ ist, es können auch die ersten Anzeichen einer Demineralisierung sein.

Die bisher genannten Möglichkeiten liefern schon eine Menge an wichtigen Nährstoffen, und es sollten definitiv einige davon in den bisherigen Ernährungsstil integriert werden, um die Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten.

Entsaften grüner Blätter

Wenn Saft aus grünen Blättern gewonnen wird, spart man Verdauungsenergie, hat eine bessere Nährstoffausbeute und kann größere Mengen Blattgrün zu sich nehmen. Wichtig ist, langsam und mit Miniportionen zu starten, um den Körper daran zu gewöhnen. Mehr Grünsaft bedeutet nicht unbedingt sofort mehr Gesundheit. Wenn die Zellen plötzlich wieder wertvolle Nährstoffe bekommen, die bisher gefehlt haben, werden sie aktiver, und der Körper hat die Möglichkeit, sich seiner Toxine zu entledigen, was oftmals von Entgiftungserscheinungen begleitet wird. Deshalb ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, die Säfte langsam und schluckweise zu trinken. Wenn ein Glas Grünsaft regelrecht hinuntergestürzt wird, reagiert der Magen oft ungnädig darauf.

Grassaft - das grüne Lebenselixier

Die Grassäfte sind Überflieger in Bezug auf Nährstoffe. Sie sind intensiv grün und wirken wahrhaft Wunder, auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. Sie bergen ein sehr großes Potential für die Gesundheit. Die Wirkungen sind so umfassend und vielfältig, dass sie durchaus als Alleskönner und Wunderheiler bezeichnet werden können. Grassaft, die grüne Lichtkraft, ist nicht erst seit gestern bekannt, wird jedoch derzeit gerade wieder entdeckt, als Medizin der Zukunft und als Heilmittel für ein neues Zeitalter.

Meist werden Getreidegräser eingesetzt, die zum Zeitpunkt der höchsten Nährstoffdichte geerntet werden, kurz bevor die Gräser sich weiter teilen und der Stängel sich bildet. Die Erfolge, die grünen Blättern zugeschrieben werden, gelten primär für pure Säfte aus dem begehrten Grün, allen voran die Getreidegrassäfte. Gras enthält im Vergleich zu den meisten andern grünen Pflanzen auch deutlich mehr basische Mineralien und ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt. Dr. Yoshehide Hagiwara, ein japanischer Apotheker und Pionier in der Grassaftforschung, untersuchte in den 70er- und 80er-Jahren über 200 verschiedene essbare grüne Pflanzen und fand heraus, dass gerade die Getreidegräser wie Gerste, Kamut®, Urweizen, Roggen, Hafer usw., die bemerkenswerteste Menge an aktiven Inhaltsstoffen besitzen. Reich an Mineralien, Spurenelementen wie Chrom oder Bor, an Vitaminen wie C, E, K, Beta Carotin, Folsäure usw., allen essentiellen Aminosäuren, Enzymen - über 80 wurden identifiziert - und sekundären Pflanzenstoffen wie Chlorophyll, Carotinoide, Bioflavonoide, ist es das perfekte Lebenselixier. Hagiwara sagte: „Gerstengras sollte nicht aufgrund einer Diskussion über die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe gewürdigt werden. Das Zeitalter, in dem der Fokus nur auf ein Vitamin oder Mineral gelegt wurde, ist vorbei ... es sollte mehr Aufmerksamkeit auf das gesamte biologische Wirken gelegt werden. ... dunkelgrüne Blätter waren immer die Nährstoffquelle des Lebens und der Gesundheit des menschlichen



Körpers, bis das 20. Jahrhundert das bewährte Wissen über die menschliche Gesundheit unterbrochen hat. Ich glaube, dass die ständige Reduzierung der grünen Blätter in der menschlichen Ernährung und das Ersetzen dieser Nährstoffe durch Substanzen von fragwürdigem Wert, die gravierendste Gefahr für eine gute Allgemeingesundheit ist.“ GerstengrasSAFTpulver ist in Japan das Nahrungsergänzungsmittel Nummer eins.



Frisch gepresste Getreidegrassäfte

Ann Wigmore, die Gründerin des Hippokrates Institutes, hat Grassäfte schon vor vielen Jahren wieder aufleben lassen. Sie sagte „Chlorophyll wird im kommenden Zeitalter das Hauptprotein sein. Im frisch zubereiteten Getränk enthält es kondensiertes Sonnenlicht und den für die Wiederbelebung des Körpers erforderlichen elektrischen Strom, und es wird Teile des Gehirns erschließen, von denen der Mensch heute noch nichts weiß“.

Die Wirkungen von Grassaft

- Aktiviert den Stoffwechsel
- Beschleunigt die Wundheilung
- Bessert Hautbeschwerden
- Bringt neue Energie
- Entgiftet und entschlackt
- Entlastet die Leber
- Fördert die Blutbildung
- Hemmt und lindert Entzündungen
- Wirkt antibakteriell
- Regeneriert
- Regt den Kreislauf an
- Reguliert das Säuren-Basen-Gleichgewicht
- Schützt vor freien Radikalen
- Schützt vor Umweltgiften, indem er hilft, sie zu neutralisieren
- Stärkt das Immunsystem
- Stimuliert die Selbstheilungskräfte
- Verbessert die Versorgung mit Nährstoffen
- Vermindert das Schlafbedürfnis
- Vitalisiert
- Wirkt antidepressiv

Mitte des 20. Jahrhunderts heilte sie sich mit Hilfe von frischen Grassäften von einem Gangrän, einer Durchblutungsstörung in den Beinen. Beflügelt von ihrer eigenen Heilung eröffnete sie Anfang der 60er Jahre ein Hippokrates Institut in Boston, wo mit lebensspendenden Nahrungsmitteln wie Grassäften, Blattgrün, Keimen und Sprossen die Gesundheit wieder hergestellt wird. Vor 20 bis 30 Jahren schwappte die grüne Welle auch zu uns nach Deutschland und die ersten Mutigen pflanzten ihr Getreidegras in der Küche an und entsafteten das frische Grün mit einer Schneckenpresse. Mittlerweile muss nicht unbedingt gekurbelt werden, es gibt Entsafter, die Gräser entsaften können. Gestartet wird mit einem Schnapsglas voll täglich. Der etwas grasige, je nach Sorte manchmal süßliche bis sogar lakritzähnliche Geschmack, ist gewöhnungsbedürftig. Mike Seely schreibt dazu: „Denk Dir das Weizengras als den viel gesünderen Bruder von Tequila. Es kann sein, dass Du Dich nach dem Trinken von beiden erst mal schüttelst, aber Du weißt, dass Du beim Grassaft das Maximum für Dein Geld bekommst. Es ist wirklich Zeit, dass Du die Geschmacksnerven überstimmst und der Rest Deines Körpers auf seine Kosten kommen kann.“

Der frische Grassaft ist für mich ein Vitalisierer, belebt, fördert die Körper elektrizität, löst zähen Schleim und hilft beim Entschlacken. Nach langen Krankheitsphasen oder starker Medikamentengabe können die eventuell auftretenden Entgiftungssymptome allerdings heftiger als erwünscht sein und diese Menschen sollten von erfahrenen Experten begleitet werden. Auch in Deutschland werden mittlerweile

betreute Kuren im Sinne des Hippokrates Institutes angeboten.

Vorsicht beim Anbau zu Hause. Alle Getreidekörner, die nicht mehr keimfähig sind, beginnen zu faulen, oft gekoppelt mit Schimmelbildung, da die Gräser nicht Sonne und Wind ausgesetzt sind und meist Staunässe als weiterer Faktor dazukommt. Wenn man Schimmel im Korn/Wurzelbereich entdeckt, kann man davon ausgehen, dass auch im Gras unsichtbare Schimmelsporen vorhanden sind. Einige der Effekte, die nach dem Trinken von frischem Gras auftreten können, wie Übelkeit und Schweißausbrüche, müssen nichts mit den oft als „Entgiftungssymptomen“ verharmlosten Detoxwirkungen zu tun haben, sondern können ganz einfach eine Reaktion auf die Schimmelsporen sein. Deshalb das Gras lieber im Freilandanbau heranziehen. Es gibt auch Anbieter, die ganze Graspalotten für die Eigenentsaftung versenden. Werden die Gräser gut gepflegt, kann man auch zweimal ernten.

Graspulver

Es gibt verschiedene Graspulver am Markt, die nicht mit GrasSAFTpulver vergleichbar sind. Bei Graspulver sind die getrockneten Gräser feinst vermahlen. Den Löwenanteil haben die Ballaststoffe im Verhältnis zu den Nährstoffen. Da die Nährstoffe in den Faserstoffen enthalten sind, muss das Graspulver erst im Verdauungstrakt aufgeschlossen werden, um an die Nährstoffe zu kommen. Für Menschen mit Verdau-

www.helmut-wandmaker.de

ungsproblemen ist das eher ein Aufwand. Merke: Graspulver ist weitaus günstiger als GrasSAFTpulver durch den hohen Cellulose-Anteil. GrasSAFTpulver hat eine weit höhere Nährstoffkonzentration ohne Ballaststoffanteil und wird vom Körper viel besser verwertet. Für mich ist das in etwa so, als würde man ein Rennrad mit einem Sportwagen vergleichen, mit beiden kommt man voran, aber der Sportwagen ist bei weitem schneller.

Grassftpulver mit Maltodextrin

Eine weitere Variante am Markt ist Graspulver mit Maltodextrin, einem Zucker. Die Wirkung des Grassaftes ist etwas beschleunigt, aber die Rechnung geht nicht ganz auf, denn ein Teil der wichtigen basischen Wirkstoffe verschwindet, weil der Zucker auch neutralisiert werden muss. Geschmacklich ist er vielleicht eher ansprechend, aber die Nährstoffausbeute ist durch das Maltodextrin etwas reduziert im Vergleich zu purem Grassaftpulver.



Wenn man wirklich die Gesundheit verbessern möchte, dann wird Chlorophyll idealerweise pur genommen, ohne es mit anderen Substanzen zu mischen. Zum Auffüllen von Defiziten, z. B. bei Gelenkproblemen, Zahnremineralisierung und in der Burnout-Prävention gibt es für mich - natürlich mit einer vitalstoffreichen Ernährung mit einem hohen Grünanteil - nur ein Produkt, das für mich in Frage kommt, das GrasSAFTpulver. Deshalb, weil es für die schnelle Remineralisierung am effektivsten ist. Es hat eine extrem hohe Bioverfügbarkeit ohne Verdauungsaufwand mit einer hohen Konzentration an lebenswichtigen Mineralien, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und dem kompletten Aminosäurespektrum.

Ich verwende Grassäfte seit mehr als 20 Jahren. Anfangs habe ich selbst Gras angebaut, meist im Außenbereich. Ich habe lange Zeit auf Okinawa in Japan gelebt, dort ist das ganze Jahr der Gartenanbau möglich. Von den Getreidegräsern habe ich Kamut® Urweizen, als meinen persönlichen Favoriten auserkoren. Früher primär allem frischen Grün zugeneigt, habe ich vor etwa zwölf Jahren das GrasSAFTpulver in Rohkostqualität für mich entdeckt. Sofort fasziniert von der stark nährenden und aufbauenden Wirkung, habe ich kurze Zeit später die GrasSAFT-Konzentrate auch in meiner Beratungspraxis, als erstes bei Burnout-Themen und Energielosigkeit eingesetzt, mit beachtlichen Erfolgen. Die Menschen konnten besser schlafen und regenerieren, fühlten sich wieder vitalisiert und psychisch stabiler, schöpften neuen Mut und bekamen die Kraft zurück, ihren Tagesablauf zu meistern, und das oft schon nach zwei Tagen des Grassafttrinkens. Wenn man gut gegessen hat und jemand reizt einen, dann kann man noch gelassen damit umgehen, aber völlig anders ist die Situation, wenn man Hunger hat und jemand stört. Wenn der Körper auf Zellebene die Nährstoffe bekommt, die er braucht, reagiert er entspannter, und die Zellkommunikation verläuft reibungsloser. Das Denken wird entspannter, der innere Druck, das Gefühl, ständig einen unspezifischen Druck zu spüren, wird immer weniger und Entspannung breitet sich aus. Ein saures Gewebe hingegen ist ständig unter Anspannung. Ändert sich das Milieu in Richtung basisch, kommt es automatisch zu einer großflächigen Entspannung und einem Fließen der Lebensenergie. Die „innere Sonne“ kann wieder scheinen. Nicht umsonst bezeichnete Dr. Maximilian Bircher-Benner das Chlorophyll als flüssiges Sonnenlicht. Mit dem Trinken der grünen Säfte, der grünen Lichtkraft, holen wir uns sprichwörtlich wieder Sonnenschein in den Körper und erleben das Aufblühen unserer Gesundheit.

Säure-Basen Haushalt ausgleichen

Gerade wenn es darum geht, den Säure-Basen-Haushalt schnellstmöglich auszugleichen, sind diese Grassäfte die

Was Grassaft lindern und verbessern kann

Weltweit wurden mit Grassaft zahlreiche positive Erfahrungen gesammelt, sowohl von Anwendern und Ärzten, als auch von Wissenschaftlern, die in Studien belegt werden konnten. Sie zeigen, dass der Alleskönner Grassaft bei sehr vielen Erkrankungen eine deutliche Linderung der Beschwerden bewirken kann. Diese sind unter anderem:

- Allergien
- Arthritis
- Asthma
- Anämie
- Bluthochdruck
- Burn-Out
- Chronische Müdigkeit
- Depressionen
- Darmentzündungen
- Entgiftung
- Erschöpfung
- Gelenkbeschwerden
- Geschwüre
- Gicht
- Hautprobleme
- Konzentrationsschwäche
- Krebs
- Kreislaufprobleme
- Leberschäden
- Lungenerkrankungen
- Magenschleimhautentzündungen
- Migräne
- Nasennebenhöhleninfekte
- Pilzinfektionen
- Schilddrüsenerkrankung
- Schlechte Wundheilung
- Schwermetallvergiftung
- Übergewicht
- Verdauungsstörungen
- Verstopfung
- Zahnfleischprobleme

effizienteste Möglichkeit. Jeder Hobbygärtner weiß, dass ein guter mineralreicher Boden die Voraussetzung für die gute Qualität der Pflanzen ist. Eine Übersäuerung können wir mit einem Eimer voller Löcher (Säuren) vergleichen. Wenn wir essen, werden zuerst die basischen Mineralien aus der Nahrung dazu verwendet, um die Säuren im Körper zu neutralisieren, bevor überhaupt einmal an das „Wiederauffüllen“



gedacht werden kann. Erst wenn die Löcher gestopft sind, kann der Eimer gefüllt werden. GrasSAFTpulver setzt mit seinem Mineralreichtum hier an. Es liefert die basischen Mineralien für das Abpuffern von Säuren und das Neutralisieren von Toxinen, es bietet ein mildes Detox-Programm und macht eine umfangreiche Remineralisierung mit dem darin enthaltenen Bor und Magnesium erst möglich.

Der Einsatz von GrasSAFTpulver liegt in dem Bereich, in dem es um Auffüllen, Remineralisieren und Detox ohne große Entgiftungssymptome geht. Man könnte im Sinne der chinesischen Medizin sagen, bei Yang-Mangel, und gerade darum geht es in der heutigen Zeit. Es fehlen Nährstoffe, die zentrierenden und kontraktiven Kräfte. Ob für gestresste Topmanager oder Mütter, schwangere Frauen, Kinder im Wachstum, Sportler (hier ist auch das Eiweißspektrum interessant), Menschen in der Heilungsphase, für Senioren und auch für Haustiere, es ist für viele ein phänomenaler Zusatz zu ihrer idealerweise vitalstoffreichen Basisernährung. Nährstoffmangel ist in der jetzigen Zeit sehr weit verbreitet und ein Grundproblem der heutigen Gesundheitsherausforderungen.

Damit GrasSAFTpulver auch die erwünschte Wirkung bringt, wird er immer solo getrunken, damit die Nährstofffülle im Körper auch ankommt. Wenn man das GrasSAFTpulver in einen Fruchtsaft oder Smoothie einrührt, wird ein großer Teil für die Neutralisierung des Fruchtzuckers verwendet, der Fruchtsaft gesundet, doch diese Fülle soll ja den Körper beglücken.

Der Grassaft sollte zweimal täglich getrunken werden, früh nüchtern, um Schlacken abzubauen, und vor dem Schlafen gehen, um Säuren zu neutralisieren, die im Körper zirkulieren und sonst abgelagert werden. Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, welches Blattgrün das Beste ist, und habe viele GrasSAFTpulversorten in Rohkostqualität, das ist die Grundvoraussetzung, von Gerste, Kamut® Urweizen, Hafer bis zu Alfalfa, mit mehreren Probanden und verschiedenen Mess-

verfahren vorher und nachher getestet. Die Gräser pur oder je zur Hälfte oder je zu einem Fünftel oder anderen Verhältnissen gemischt. Die Mischung aus Kamut® Urweizen und Gerste hat sich als die für die meisten Teilnehmer optimale Mischung erwiesen, es ist die perfekte Mischung mit Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Für mich ist der Testsieger ein super ausgeglichener Saft, der mit der Gerste mehr auf körperlicher Seite und dem Kamut® Urweizen, sehr effektiv auf energetischer Ebene wirkt. Dieser trägt auch die Aufschrift „erfüllt die Qualitätskriterien von Maria Kageaki“. Diese grüne Lichtkraft hat eine sagenhafte Nährstoffkonzentration von 33 : 1, das heißt, aus etwa 33 Kilogramm frischem Gras wird ein Kilogramm GrasSAFTpulver in Rohkostqualität gewonnen. Das ist für mich das Optimum an Effizienz, denn es gibt auch Produkte am Markt die viel geringere Konzentrationen aufweisen.

GrasSAFTpulver - die Nummer Eins der Chlorophyllprodukte

GrasSAFTpulver ist entsaftetes Gras, schonend getrocknet in Rohkostqualität und viel konzentrierter als frischer Grassaft. Es ist sehr nährstoffreich, enthält keine Ballaststoffe und wird sehr schnell vom Körper aufgenommen und man kann größere Mengen zu sich nehmen als vom frischen Saft. Hagiwara hatte die Vision, Gerstengrassaft allen Menschen zugänglich zu machen, und zwar so einfach wie löslichen Kaffee. Mit den GrasSAFTpulvern ist es durch Entsaftung und schonende Trocknung sehr gut gelungen, allen ein Vitalisierungspulver zur Verfügung zu stellen. Die Gräser für die SAFTpulver werden im Freilandanbau gezogen und sind teilweise über 100 Tage auf dem Feld Sonne, Wind und Wetter ausgesetzt. Sie entwickeln lange Wurzeln, um aus dem extrem mineralreichen Boden eine Fülle an Nährstoffen aufzunehmen. Durch die Witterungseinflüsse bilden sie auch komplexere Nährstoffe aus.

Für alle, die lieber morgen als in einigen Wochen die Effekte spüren möchten, ist das die effektivste Möglichkeit, die regenerative Wirkung von

Chlorophyll zu erfahren. Zwei Teelöffel GrasSAFTpulver auf 250 Milliliter stilles Wasser einzurühren, das schafft man früh und abends gerade noch, wenn es mal schnell gehen muss. Viele Menschen, die es regelmäßig trinken, fühlen sich wie neugeboren und haben das Gefühl, ein neues, vitales und kraftvolles Leben zu beginnen. Dieser Grassaft ist enorm leistungssteigernd, und schenkt Durchhaltevermögen und Vitalität. Fazit: Frischer Grassaft oder GrasSAFTpulver? Ich sehe das als „sowohl als auch“, nicht als „entweder oder“.

Meine Tochter Evangeline berichtet in ihrem Buch „1er Abi? So geht's!“, dass der Grassaft während ihrer teilweise doch stressigen Schulzeit sehr zu ihrer körperlichen und geistigen Leistungskraft beigetragen hat. Die grüne Lichtkraft bewirkt enorm viel Positives im Leben, ohne dass man die Ernährung und Lebensweise komplett umstellen muss.

Die meisten sind von dieser Wirkung so positiv überrascht, dass sie anfangen, ihre Ernährung natürlicher zu gestalten. Umfangreiche Details zur Wirkung von den Grassäften bis zur idealen Anwendung findet man in meinem Buch „Grassaft: Das grüne Lebenselixier“, erschienen im Lichtkraft-Verlag.

Der Körper ist für Höchstleistungen gemacht. Wenn man ihn zu Turboleistungen herausfordern will, sollte man ihn mit Grassäften beleben und über die strahlende Gesundheit und das körperliche Leistungsvermögen staunen. Die Grassäfte unterstützen die optimale Leistungsfähigkeit des Körpers, indem sie viele Beschwerden nahezu magisch verschwinden lassen und eine gute Sauerstoffversorgung fördern. In dem Moment, in dem man Grassäfte trinkt, ändern sich der Gesundheitszustand, das Denken und auch das Gefühlsleben.

von Maria Kageaki



Maria Kageaki, geboren 1965 im Chiemgau, Mutter von 5 Kindern, ernährt sich seit 1995 von veganer Rohkost. Sie ist spezialisiert auf Ernährungsoptimierung, Gelenksgesundheit, Zahngesundheit und Burnout Prävention mit eigener Praxis.

Maria Kageaki
83329 Waging am See
Tel. 08681 1618
www.mariakageaki.com
www.chlorophyllkongress.com

DAS ERLEBNISKAUFHAUS IN SIEGSDORF/SCHWEINBACH

ANZEIGE

Wir führen sämtliche Artikel, die Maria Kageaki in ihren Vorträgen und Büchern empfiehlt, wie z. B.:

- **Grüne Lichtkraft GrasSAFTpulver**
Erfüllt die Qualitätskriterien von Maria Kageaki
- **Buch „Grassaft: Das grüne Lebenselixier“**



LANDKAUFHAUS MAYER GMBH
– Herstellung – Groß- und Einzelhandel
Vachendorfer Str. 3 · 83313 Siegsdorf
Telefon: 08662 - 49 34-0
info@landkaufhausmayer.de

Im Braunglas



10% Rabatt auf Ihren Online-Einkauf mit Gutscheincode: **Lichtkraft**

WWW.LKH-GESUNDLIBEN.DE



Maria Kageaki

Grasssaft: Das grüne Lebenselixier

LICHTKRAFT

Grasssaft: Das grüne Lebenselixier

In unserer von Massenmedien geprägten Welt sind wir täglich einer Vielzahl von Heilversprechen ausgesetzt. Wenn wir uns jedoch der Natur zuwenden, gibt es ein besonderes Mittel, das wahre Wunder vollbringt, und das seit drei Milliarden Jahren: Chlorophyll. Sauerstoff und Blattgrün aus Blättern und Gräsern kurbelten den Stoffwechsel der Tiere und Menschen an und ermöglichten uns das Leben und Überleben. Wenn man von Chlorophyll spricht, kommt Grassaft ins Spiel: so unscheinbar Grassaft auf den ersten Blick erscheinen mag – in ihm steckt eine unglaubliche Power und Energie. Daher wird er vielfach auch als „Superfood“ bezeichnet. Grassaft wirkt harmonisierend auf den Säure-Basenhaushalt, liefert reichlich Vitalstoffe, Aminosäuren, Mineralien, Aminosäuren, Vitamine und Spurenelemente, die für die Selbstheilung und Regeneration essentiell sind. Er birgt ein wertvolles Potential für unsere Gesundheit!

ISBN 978-3-9809234-4-6

Preis 12,95 Euro – Erhältlich im Buchhandel oder beim Landkaufhaus Mayer.