

# Inhaltsverzeichnis

<b>Danksagung</b>	<b>5</b>
<b>Mein Gerstengras-Schlüsselerlebnis</b>	<b>7</b>
<b>Gerstengras: Ein ganzheitliches Lebensmittel zur Lösung unseres Ernährungsproblems</b>	<b>10</b>
<b>Chlorophyll, das Blut der Pflanzen</b>	<b>14</b>
<b>Die Bedeutung von Grassäften für unsere Gesundheit</b>	<b>24</b>
Besondere Vorteile von Gerstengras gegenüber Weizengras	27
<b>Gerstengras aus spiritueller Sicht</b>	<b>30</b>
Kosmische Idee und Heilkraft des Gerstengrases	34
Zur Geschichte der Gerste und Entdeckung des Gerstengrassaftes	38
<b>Getreidegräser werden von der Wissenschaft wiederentdeckt</b>	<b>42</b>
Dr. Wigmore – die Getreidesaft-Pionierin	45
Dr. Hagiwara – der Gerstengras-Entdecker	47
Dr. Swope – kompetente Gerstengras-Enthusiastin	51
Gerstengrasanbau zu Hause	54
<b>Gerstengras-Produkte bei uns</b>	<b>60</b>
Die Inhaltsstoffe von Gerstengrassaaft und ihre Bedeutung	65
Proteine in Gerstengras	68
Enzyme – Garanten für Vitalität und langes Leben und Gerstengras als eine „Schatzkammer voller Enzyme“	71
Gerstengras, ein Füllhorn an lebenswichtigen Vitaminen	74
Glycosyl Isovitexin (2-O"-GIV), ein einzigartiges Antioxidans	84
<b>Die Heilwirkung von Gerstengras</b>	<b>87</b>
Superoxid-Dismutase (SOD) – ein „Wundermittel“?	92
Gerstengrassaaft, ein Verjüngungselixier	98
Gerstengras schützt vor Radioaktivität und UV-Strahlung und heilt Strahlenschäden	102
Verhütet und heilt Gerstengras Krebs?	105
Gesund allein mit Gerstengrassaaft? Eine größere Perspektive	111
<b>Rezepte mit Gerstenras</b>	<b>114</b>
<b>Gerstengras von A bis Z</b>	<b>125</b>
Anhang	141
Anmerkungen	146
Die Autorin	149
Adressen und Bezugsquellen	151
Index	152