

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung	5
Mein Gerstengras-Schlüsselerlebnis	9
<b>Gerstengras: Ein ganzheitliches Lebensmittel zur Lösung unseres Ernährungsproblems</b>	13
Chlorophyll, das Blut der Pflanzen	18
<b>Die Bedeutung von Grassäften für unsere Gesundheit</b>	32
Besondere Vorteile von Gerstengras gegenüber Weizengras	36
<b>Gerstengras aus spiritueller Sicht</b>	40
Kosmische Idee und Heilkraft des Gerstengrases	46
Zur Geschichte der Gerste und Entdeckung des Gerstengrassaftes	52
<b>Getreidegräser werden von der Wissenschaft wiederentdeckt</b>	57
Dr. Wigmore – die Getreidesaft-Pionierin	61
Dr. Hagiwara – der Gerstengras-Entdecker	65
Dr. Swope – kompetente Gerstengras-Enthusiastin	71
Gerstengrasanbau zu Hause	75
<b>Gerstengras-Produkte bei uns</b>	82
Die Inhaltsstoffe von Gerstengrassaft und ihre Bedeutung	89
Proteine in Gerstengras: Alle essentiellen Aminosäuren in optimal verwertbarer Form	94
Gerstengras, ein Füllhorn an lebenswichtigen Vitaminen	103
Glycosyl Isovitexin (2-O“-GIV), ein einzigartiges Antioxidans	117
<b>Die Heilwirkung von Gerstengras</b>	121
Superoxid-Dismutase (SOD) – ein „Wundermittel“?	128

Gerstengrassaft, ein Verjüngungselixier	141
Gerstengras schützt vor Radioaktivität und UV-Strahlung und heilt Strahlenschäden	147
Verhütet und heilt Gerstengras Krebs?	151
Gesund allein mit Gerstengrassaft? – Eine größere Perspektive –	159
<b>Rezepte mit Gerstengras</b>	164
Anhang	199
Anmerkungen	206
Die Autorin	209
Index	213