In 100 Gramm Weizengras steckt ein Nährwert der in etwa zwei Kilogramm Gemüse entspricht.  
  
**Vitamine:**

Frisches Weizengras enthält alle wichtigen Vitamine:  
Provitamin A (Carotinoide) 50.000 IE, entspricht 14,3 mg  
Vitamin B1 (Thiamin) 2,9 mg  
Vitamin B2 (Riboflavin) 20,3 mg  
Vitamin B3 (Niacin) 75,1 mg  
Vitamin B6 12,9 mg  
Vitamin B12 0,3 mg  
Vitamin C (Ascorbinsäure) 314 mg  
Vitamin D 28,6 mg  
Vitamin E 31,4 mg  
Vitamin H (Biotin) 1,1 mg  
Vitamin K 80 mg  
Folsäure 10,9 mg  
Pantothensäure 24 mg  
Mineralstoffe und Spurenelemente

**Die wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente sind im Weizengras enthalten:**

Eisen 57 mg  
Jod 2 mg  
Kalium 3200 mg  
Calcium 514 mg  
Kobalt 50mg  
Kupfer 57 mg  
Magnesium 103 mg  
Mangan 10 mg  
Natrium 29 mg  
Phosphor 514 mg  
Schwefel 200 mg  
Selen 1 mg  
Zink 5 mg  
75 weitere Mineralstoffe und Spurenelemente  
Aminosäuren

**Weizengras enthält alle lebensnotwendigen Aminosäuren:**  
Alanin 1,4 g  
Arginin 1,1 g  
Asparaginsäure 2,2 g  
Cystein 0,2 g  
Glutaminsäure 2,4 g  
Glycin 1,2 g  
Histidin 0,5 g  
Isoleucin 0,9 g  
Leucin 1,6 g  
Lysin 0,8 g  
Methionin 0,4 g  
Phenylalanin 1,1 g  
Prolin 0,9 g  
Threonin 1,1g  
Tryptophan 0,1 g  
Tyrosin 0,5 g  
Valin 1,3 g  
  
**Chlorophyll – der Hauptbestandteil von Weizengras:**

Allein schon der enorm hohe Gehalt an Chlorophyll macht Weizengras zu einem Superfood.

Frisches Weizengras besteht zu etwa 70 % aus dem Blattgrün Chlorophyll und zählt deshalb zu den chlorophyllreichsten Pflanzen überhaupt.

Chlorophyll ist mit dem menschlichen roten Blutfarbstoff Hämoglobin nahezu identisch. Der einzige Unterschied: Chlorophyll enthält Magnesium als Zentralatom während Hämoglobin einen Eisenkern besitzt.

Durch den Verzehr von Gräsern und Kräutern aufgenommenes Chlorophyll unterstützt den gesamten Organismus beim Aufbau und der Entgiftung und stärkt das Immunsystem. Es fördert den Sauerstofftransport in die Zellen, trägt zur Reinigung von Blut und Leber bei und regt die Bildung neuer Blutzellen an. Es verbessert die Funktion aller Organe, senkt den Blutdruck und wirkt ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel. Chlorophyll wirkt alkalisierend und hilft den Säure-Base-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen.

Im Jahr 1940 wurde in der Ärztezeitschrift „Journal of Surgery“ ein Artikel veröffentlicht, in dem die Autoren Dr. Benjamine Gurskin und Dr. Redpath and Davis Chlorophyll als wichtige und wirkungsvolle Medizin bei vielen Beschwerden bezeichnen.

Nach der Behandlung von etwa 1.200 Patienten mit unterschiedlichsten Beschwerden, kamen die Ärzte zu dem Ergebnis, dass Chlorophyll bei jedem einzelnen Fall zur Heilung oder zumindest zur Besserung der Symptome beitragen konnte.  
  
**Lutein:**

Weizengras ist reichhaltig an Lutein, ein wertvoller Vitalstoff der mit dem Beta-Carotin verwandt ist. Lutein wird in größeren Mengen in der Netzhaut gelagert und trägt wesentlich zur Gesunderhaltung der Augen bei. Lutein kann Augenerkrankungen wie der Makula-Degeneration vorbeugen und bereits vorhandene Erkrankungen am Auge lindern.  
  
**Enzyme:**

Enzyme sind der „Zündfunken des Lebens“ weil sie an vielen biochemischen Prozessen im Organismus, vor allem bei der Spaltung von Nährstoffen und der Verdauung, beteiligt sind. Sie machen den Stoffwechsel erst möglich. Wie viele Enzyme es gibt und deren gesamten Wirkungsweise ist bisher noch wenig erforscht.

Wir wissen, dass durch die moderne westliche Ernährungsweise dem Körper stetig Enzyme entzogen werden. Die Folgen sind schnellere Alterung und Krankheit. Mit frischem Weizengrassaft und lebendiger Ernährung (viel Rohkost) kann man seinem Körper neue Enzyme zuführen.

**Proteine (Aminosäuren):**

Weizengras hat einen hohen Proteinanteil mit einer Zusammensetzung aus allen lebenswichtigen Aminosäuren die unser Körper braucht. Diese essentiellen Aminosäuren kann der Körper nicht selbst bilden und müssen daher stetig zugeführt werden. Fehlt nur eine einzige dieser Aminosäuren, kann dies zu gesundheitlichen Beschwerden führen.

Die Konzentration und Zusammensetzung an pflanzlichen Aminosäuren im Weizengras ist vor allem für Sportler sehr interessant.  
Vitamine

**Weizengrassaft ist eine optimale Vitamin-Quelle. In größeren Mengen sind enthalten:**

Vitamin C:  
Weizengras enthält ein Vielfaches mehr an Vitamin C als Zitrus- und andere Früchte. Vitamin C wird gerne als das wichtigste aller Vitamine bezeichnet. Es unterstützt das Immunsystem und gilt als echter Bakterienkiller. Vitamin C hemmt die Bildung krebserregender Stoffe und wird in hohen Dosen von einigen Alternativmedizinern erfolgreich bei der Behandlung von Krebs eingesetzt.  
B-Vitamine, insbesondere Vitamin B12 und B17:  
Weizengras enthält außerdem einen hohen Gehalt an B-Vitaminen, die essentiell für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind. Sie sind beim Aufbau von Muskelzellen und Nervenzellen beteiligt und lebenswichtig für die Nebennierendrüsen.  
Das seltene Vitamin B12 spielt eine wichtige Rolle bei der Blutbildung und verschiedenen Stoffwechselprozessen. Menschen mit einem Vitamin-B12-Mangel sollten viel Weizengrassaft trinken.  
Vitamin B17 (Laetril), das auch im Weizengras enthalten ist, spielt eine besondere Rolle bei der Krebsprävention.  
Vitamin K:  
Vitamin K spielt eine wichtige Rolle für den Zellstoffwechsel und reguliert die Blutgerinnung. Es ist außerdem bei der Mineralisierung der Knochen beteiligt.  
Vitamin E:  
Vitamin E gilt als Fruchtbarkeits-Vitamin und ist ein starkes Antioxidans. Es leistet wertvolle Hilfe zur Vorbeugung von Alzheimer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.  
Vitamin D:  
Vitamin D spielt eine erhebliche Schlüsselrolle für das Immunsystem. Mit Hilfe der Sonne wird Vitamin D zu etwa 90 Prozent von der Haut gebildet. Im Winter steht die Sonne zu niedrig und die UV-Strahlung ist zu schwach. Zu wenig Vitamin D wird gebildet und das Krankheitsrisiko steigt.  
Vitamin A:  
Provitamin A (Carotinoide) unterstützt das Immunsystem und ist ein wichtiges Antioxidans. Auch Vitamin A wird gerne als Anti-Krebs-Vitamin bezeichnet.

**Mineralien und Spurenelemente**

Weizengras enthält sämtliche wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente die der gesunde Körper braucht. Es ist eine hervorragende Quelle für Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink und Selen.

**Anwendungsgebiete – Weizengrassaft als Heilmittel:**

Krankheiten entstehen überwiegend aus Mangelernährung und Übersäuerung.  
„Unerhitzte Lebensmittel reduzieren das Krebsrisiko zu 75%. Weizengrassaft reduziert das Krebsrisiko zu 95%“. Dr. Robinson, „Living Foods and Cancer“, 1984

Weizengras ist nicht das Heilmittel an sich, hilft dem Körper aber dabei sich selbst zu heilen, indem es ihm Vitalstoffe in hoher Konzentration und perfekter Kombination liefert.

Weizengras greift in sämtliche körperlichen Prozesse ein. Gründe warum Weizengrassaft täglich getrunken werden sollte. Weizengras…

wirkt stark reinigend und entgiftend, entzündungshemmend, antibakteriell, alkalisierend und blutdrucksenkend  
fördert die Entgiftung und Entschlackung – begünstigt die Ausleitung von Säuren, Schmermetallen und anderen Giftstoffen  
unterstützt die Blutbildung, die Reinigung und den Aufbau des Blutes  
verbessert die Durchblutung sowie Sauerstoffzufuhr und Nährstoffversorgung in Körperzellen und Gewebe  
liefert Energie und steigert körperliche und geistige Leistungsfähigkeit  
gleicht den Blutzuckerspiegel aus  
bringt den Säure-Base-Haushalt ins Gleichgewicht – reduziert Übersäuerung  
reinigt die Organe, vor allem Leber und Magen-Darm-Trakt  
reguliert die Verdauung  
wirkt als natürliches Antibiotikum  
stabilisiert und stärkt das Immunsystem  
beschleunigt Heilungsvorgänge  
hilft beim Abnehmen  
reduziert unangenehme Körpergerüche  
unterstützt den Muskelaufbau  
verbessert das Hautbild und kräftigt das Haar  
hält die Zähne gesund

**Nach Studien und zahlreichen Erfahrungswerten kann die tägliche Einnahme von frischem Weizengrassaft zur Besserung folgender Beschwerden und Krankheitsbildern beitragen:**

Allergien  
Alzheimer  
Anämie (Blutarmut, Eisenmangel)  
Arteriosklerose  
Arthritis  
Arthrose  
Bluthochdruck  
Chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit  
Darmerkrankungen (Candida / Hefepilz, Dickdarmentzündung, Verdauungsstörungen)  
Depressionen  
Diabetes  
Erschöpfung und Müdigkeit  
Fettsucht (Adipositas)  
Gelenkschmerzen  
Gicht  
Halsschmerzen  
Hautprobleme wie Akne, Schuppen, Ekzeme, Herpes, Cellulitis, Fußpilz, Sonnenbrand  
Insektenstiche  
Karies  
Krebserkrankungen  
Magenschleimhautentzündung (Gastritis)  
Migräne  
Ohrenschmerzen  
Rheuma  
Scheidenentzündung  
Schilddrüsenerkrankungen  
Schwellungen  
Sodbrennen  
Wechseljahresbeschwerden  
Wunden  
Zahnfleischentzündungen, Zahnfleischbluten

**Weizengrassaft wird hautsächlich oral eingenommen, kann aber auch ganz anders verwendet werden:**

Zahnpflege und Mundhygiene: Weizengras kauen oder mit Weizengrassaft gurgeln. Gegen Halsschmerzen, Mundgeruch, Entzündungen, Karies und für weißere Zähne.

Haarpflege: Haare mit Weizengrassaft einreiben oder waschen und in die Kopfhaut einmassieren. Beispielsweise bei Schuppen, fettiges oder dünnes brüchiges Haar.

Haupflege: Baden mit Weizengrassaft, Fußbäder oder direkt auf die Haut auftragen. Bei trockener und empfindlicher Haut, Hautunregelmäßigkeiten, Akne, Fußpilz, etc.

Wickel / Umschläge: bei schlecht heilenden Wunden, Schwellungen, Gelenkschmerzen, Sonnenbrand, Insektenstiche, Ausschläge

Einläufe: Weizengras-Einläufe sind besonders wirkungsvoll, um den Darm zu entgiften und aufzubauen. Die heilenden Vitalstoffe werden durch den Darm sofort absorbiert und ins Blut weitergegeben. (Vor dem Weizengras-Einlauf unbedingt zuvor einen Einlauf nur mit Wasser machen, um Schlacke, etc. auszuspülen)