

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 6

Artikel: Die lebenspendende Kraft des Weizengrases
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554512>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die psychosomatischen Schmerzen

Jeder von uns hat es schon erlebt: Es fängt im Bauch zu rumoren an, und manchmal stellt sich ein regelrechter Bauchkrampf ein, wenn wir vor einer Prüfung stehen oder auf dem Stuhl beim Zahnarzt sitzen. Die Ursache solcher Zustände ist die Angst vor dem Versagen oder vor dem Schmerz. In unserer heutigen Gesellschaft wird die Angst in uns geradezu provoziert, und viele von uns leben buchstäblich mit dieser Angst. Die Angst, nicht akzeptiert zu werden, die Angst vor der Konkurrenz, die Angst vor Strafe, man könnte wohl Hunderte von Quellen der Angst aufzählen.

Andere negative Seiten des seelischen Erlebnisbereiches sind zum Beispiel Unzufriedenheit und Ärger im Beruf, häusliche Zerwürfnisse und Sorgen.

Das alles belastet unsere Psyche und kann sich als Schmerz in einem Körperteil manifestieren. Nach aufwendigen Untersuchungen stellen die Ärzte trotz der vorhandenen Schmerzen fest, dass bei dem Patienten organisch alles in Ordnung ist. Doch allzuoft wird der «Schrei der Seele» vergessen, der mit dem Schmerz auf die inneren Zustände des Menschen aufmerksam machen will.

Läuterungsprozess durch Schmerz

Krankheiten und somit auch Schmerzen entstehen nicht zufällig. In Wirklichkeit gibt es keine Zufälle, denn zu jedem Geschehen gibt es einen Anstoss, eine Ursache. Tief in unserem Unterbewusstsein liegen sie verborgen und manifestieren sich im Körper als Krankheit, wenn «seelische Not» die innere Harmonie immer wieder zu zerstören droht. Wenn wir diesen Zustand nicht selbst in den Griff bekommen, dann werden wir durch einen Läuterungsprozess wieder zu unserem Seelenfrieden zurückgebracht. Krankheit dürfen wir deshalb nicht als eine Strafe für eine Verfehlung betrachten. Es ist die sanfte Art, uns vor der Selbstzerstörung zu bewahren. Ein vielbeschäftigter Manager drückte es folgendermassen aus: «Nach meinem Herzinfarkt weiss ich erst das Leben zu schätzen, ich lebe bewusster und freue mich über Dinge, die ich früher gedankenlos über-sah.»

Wenn wir diese Zusammenhänge so betrachten, dann sind Krankheit und Schmerz unsere Gefährten, die uns den Weg zu innerem Gleichgewicht weisen.

W. G.

Die lebenspendende Kraft des Weizengrases

Es tut gut, sich in diesen frühlingshaften Tagen und Wochen wieder einmal an die Vorgänge in der Natur zu erinnern. Das grüne Leben ist erwacht, rund um uns beginnt's zu spriessen, zu wachsen und zu blühen. Auch Körper, Geist und Seele aller Lebewesen, so auch der Menschen, spüren diese aufregend positive, lebensbejahende Energie. Tief in uns drinnen wissen wir nämlich, dass das Pflanzenleben auf der Erde unsere Existenz überhaupt erst möglich macht. Ohne das Wunder der Photosynthese könnten wir uns Wärme, Luft zum Atmen, Nahrung zum Essen kaum vorstellen. Und je weiter sich die Menschheit von der ehrfurchtsvollen Haltung gegenüber diesen Zusammenhängen entfernt, um so gefährdeter muss unsere gesamte Zivili-

sation erscheinen. Wenn wir mit dem grünen Leben nicht mehr dankbar und voller Wertschätzung umgehen, verlieren wir den Respekt für die Grundlage allen Lebens. Solche Tendenzen sind augenfällig etwa in innerstädtischen Ghettos oder in Gefängnissen, wo entsprechend auch körperliche und geistige Krankheiten sowie Gewalt zur Tagesordnung gehören.

Das «grüne Blut»

Die grüne Pflanze ist für die Erde im Grunde genommen das, was die Lunge für Mensch und Tier ist – mit der Ausnahme, dass sie sich gerade umgekehrt verhalten. Das heisst: Die Pflanze «atmet» das Kohlendioxid ein und «atmet» Sauerstoff aus, während Mensch und Tier Kohlendioxid

aus- und Sauerstoff einatmen. Dies ist eine vom Schöpfer in wundersamer Weise geschaffene Beziehung. Vor vielen Jahren gewann der Wissenschaftler Dr. Hans Fischer den Nobelpreis für seine Arbeit über die roten Blutkörperchen. Er hatte entdeckt, dass das menschliche Blut, welches den Sauerstoff in die Zellen transportiert, in mancher Hinsicht dem Chlorophyll der Pflanzen ähnelt.

Chlorophyll ist das grüne Pigment, das man in der wachsenden Pflanze findet. Man kann es auch das «Blut der Pflanze» nennen. Dr. Bircher-Benner nannte es die konzentrierte Sonnenenergie. Denn die Blätter der Pflanzen verwandeln das Sonnenlicht in Energie, welche in den Pflanzenfasern gespeichert wird. Menschen, deren Gewohnheit es ist, sich hauptsächlich von tierischen Produkten zu ernähren, führen sich diese direkte Sonnenenergie erst «aus zweiter Hand» zu, nachdem es die Kuh oder ein anderes Tier in Milch oder Fleisch verwandelt hat. Die gleiche Kraft aber, die es möglich macht, dass sich Wurzeln von Bäumen oder Gräser sogar durch Beton oder Asphalt einen Weg bahnen können, ist für uns als Nahrung direkt verfügbar. Andererseits ist es genau der grosse Mangel an dieser vitalen Energie auf den Speisezetteln der zivilisierten Völker, der für die grossen Krankheiten unserer Zeit verantwortlich ist.

Die neue grüne Revolution

Die in den letzten Jahrzehnten vielgepriesene «grüne Revolution» hat leider der Menschheit zwar mengenmässig mehr Nahrung gebracht, diese aber auch vergiftet, die Böden ausgelaugt und trotz steter Überproduktion den Hunger in der Welt nicht zum Verschwinden bringen können. Die Hoffnung einer neuen grünen Revolution besteht darin, die grüne Pflanze nicht für die unverhältnismässige und das Leben mit Füßen tretende Massenproduktion von Fleisch zu missbrauchen, sondern ihre ganze Kraft direkt uns angedeihen zu lassen. Kein einziger Mensch müsste hungern! (Für ein Kilogramm Fleisch werden sieben Kilogramm Getreide benötigt.) Bringen

wir also wieder mehr Grünes in unser Leben – und das insbesondere auf unsere Ess-tische! Ein erstarkter, widerstandsfähiger gewordener Körper wird es uns danken.

Noch wenig bekannt ist in Europa, dass die noch kurzen Gräser einzelner Getreide, so vor allem von Roggen, Gerste und Weizen, Nährstoffe enthalten, die weit über das durchschnittliche Mass bekannter Gemüse- oder Salatsorten hinausgehen. Dies erstaunt eigentlich nicht, ist in den (in diesem Stadium äusserlich zwar noch unscheinbaren) Gräsern doch die ganze Fülle enthalten, die sie zu ausgewachsenen Ähren werden lassen, welche ihrerseits uns das tägliche Brot bescheren. So entsprechen laut amerikanischen Forschungen sieben Kilogramm Weizengras hinsichtlich Protein und anderen Nährwerten nicht weniger als 170 (!) Kilogramm gewöhnlichem grünem Gartengemüse.

Weizengras reinigt das Blut

Weizengras verfügt über ein ausserordentliches Mass an Vitaminen und Mineralstoffen. Es enthält etwa gleichviel Vitamin C wie die Zitrusfrüchte, gleichviel Vitamin A wie Karotten und ist ausserdem reich an den Vitaminen E und des B-Komplexes. Hinsichtlich Kalziumgehalt ist es mit der Milch vergleichbar. Grosse Erfolge konnten mit dem Saft aus dem Weizengras bei Blutarmut erzielt werden. Japanische Forscher haben ausserdem herausgefunden, dass die Gräser der Getreide blutreinigend wirken und imstande sind, die Gifte in den Zellen zu neutralisieren und auch einer möglichen Zellwucherung entgegenzuwirken.

Weizengras stimuliert die Leberfunktion und erhöht die Anzahl der roten Blutkörperchen. Das Hippokrates-Gesundheits-Institut in Boston (USA) hat mit Untersuchungen an über 200 Gästen, die eine zweiwöchige Weizengraskur gemacht hatten, feststellen können, dass das Blut entgiftet, das Immunsystem gestärkt und bei fast allen Untersuchten ein allgemein besseres Lebensgefühl eingetreten war.

Weizengras ist nicht nur sehr hilfreich und verfügt über eine Vielzahl heilbringender Wirkungen. Es ist auch ganz leicht ver-

daulich. Überdies kann es gut selber ge-
züchtet und einfach angewendet werden.
Versuchen Sie es! Es wird Ihrem Leben
rasch eine Bereicherung geben, die Sie viel-
leicht bald nicht mehr missen möchten.

So wird's gemacht

Schütten Sie zwei Handvoll Weizenkörner
in ein Einmachglas, füllen Sie dieses mit
Wasser zu etwa zwei Dritteln auf, schliessen
Sie das Glas mit einem Gazetuch ab und
lassen es über Nacht stehen. Am nächsten
Tag spülen Sie die Körner mit frischem
Wasser durch und lassen das Glas für weite-
re zwölf Stunden stehen. Füllen Sie nun ein
Tablett, das über einen 2,5 cm hohen Sei-
tenrand verfügt, mit guter, feiner und
lockerer Erde. Jetzt werden die gekeimten
Weizenkörner auf die Erde gestreut, so dass
sie einander knapp berühren. Die Erde gut
feucht halten und dann mit einem zweiten
Tablett vorerst zudecken. Nach drei Tagen
abdecken und offen weiterwachsen lassen,
unter regelmässig feucht gehaltener Erde.
Nach sechs bis zwölf Tagen, je nach Wär-
me, sind die Gräser zehn bis fünfzehn Zen-
timeter lang und können mit einem Messer
oder einer Schere geerntet werden. Wir trei-

ben sie durch eine Fruchtsaftmaschine und
erhalten so den Weizen gras-Saft, der wenn
möglich gleich getrunken werden sollte, da-
mit die grösstmögliche Frischkostwirkung
erzielt wird. Um ihn bekömmlicher zu ge-
stalten, kann der Weizen gras-Saft zum Bei-
spiel mit Ananas-Saft und einigen Blättern
frischer Pfefferminze oder mit Apfelsaft
gemischt werden. Er kann auch einem
Sellerie- oder Karottensaft beigemischt
werden.

Auch äussere Behandlung wirkt

Der Weizen gras-Saft findet auch Verwen-
dung zur Behandlung der Kopfhaut bei
schütterem Haar. Einige Tropfen wirken
gut gegen eine tiefende Nase bei Erkältun-
gen. Ein halbes Glas in ein warmes Bad ge-
schüttet stimuliert auf angenehme Weise
den Kreislauf. Viele Erfahrungen bezeugen,
dass schon nach wenigen Tagen, an denen
morgens Weizen gras-Saft getrunken und
«schwere» Nahrung weitgehend vermieden
wurde, Leute, die unter chronischer Schlaf-
losigkeit litten, eines Morgens aufwachen
nach einem kurzen, aber tiefen und unge-
störten Schlaf und sich wieder vollständig
erfrischt und erneuert fühlten. BN

Warum die Haare dünner werden?

Einem noch jungen Mann fiel nach der
Haarwäsche auf, dass seine bisher dichten
und lockigen Haare etwas dünner geworden
waren. Er tröstete sich damit, dass dies nur
ein Eindruck sei, und einmal mehr, einmal
weniger Haare im Kamm haften blieben, es
würde sich schon wieder von selbst ein-
renken. Vielleicht wäre daran das chlorierte
Wasser im Schwimmbad schuld, das er
regelmässig aufsucht, oder die Sonne in
den Ferien, die ihm ohnehin das Haar
gebleicht und stark strapaziert hatte.

Das Erbgut der Väter

Die Sorge um die einst so dichten Haare
war berechtigt. Schon sein Vater hatte, wie

das Familienalbum verriet, mit dreissig
Jahren eine stattliche Stirnglatze. Kahl-
köpfigkeit in verschiedenen Abstufungen
und Formen ist zum Leidwesen vieler gene-
tisch bedingt. Eine Disposition dafür liegt
auf alle Fälle vor. Sie kann, muss aber nicht
zwangsläufig zum Haarverlust führen.
Solcherlei Haarprobleme und die Vorstel-
lung, später eine Glatze zu haben, bedeutet
für junge Männer fast immer eine grosse
psychische Belastung. Übriggebliebene
Haare versucht man mit teuren Mitteln zu
retten, doch meistens hält die Werbung
nicht das, was sie überschwenglich ver-
spricht. Im günstigsten Fall kann auf den
kahlen Stellen des durch Erbanlage vor-