

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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.12.2025

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 frühsommerlichen 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 ehrfurchtvollen Haltung gegenüber diesen Zusammenhängen entfernt, um so gefährdeter muss unsere gesamte Zivilis-

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 Chlorophyl der Pflanzen ähnelt.

Chlorophyl 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 Gräsern sogar durch Beton oder Asphalt einen Weg bahnen können, ist für uns als Nahrung direkt verfügbar. Anderseits 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 vergif tet, 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.) Bringt

wir also wieder mehr Grünes in unser Leben – und das insbesondere auf unsere Ess-tische! Ein ersterkter, 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. Grosser Erfolg konnte 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 gezüchtet und einfach angewendet werden. Versuchen Sie es! Es wird Ihrem Leben rasch eine Bereicherung geben, die Sie vielleicht 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 weitere zwölf Stunden stehen. Füllen Sie nun ein Tablett, das über einen 2,5 cm hohen Seitenrand 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 Wärme, sind die Gräser zehn bis fünfzehn Zentimeter lang und können mit einem Messer oder einer Schere geerntet werden. Wir trei-

ben sie durch eine Fruchtsaftmaschine und erhalten so den Weizengras-Saft, der wenn möglich gleich getrunken werden sollte, damit die grösstmögliche Frischkostwirkung erzielt wird. Um ihn bekommlicher zu gestalten, kann der Weizengras-Saft zum Beispiel 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 Weizengras-Saft findet auch Verwendung zur Behandlung der Kopfhaut bei schüttarem Haar. Einige Tropfen wirken gut gegen eine triefende Nase bei Erkältungen. Ein halbes Glas in ein warmes Bad geschüttet stimuliert auf angenehme Weise den Kreislauf. Viele Erfahrungen bezeugen, dass schon nach wenigen Tagen, an denen morgens Weizengras-Saft getrunken und «schwere» Nahrung weitgehend vermieden wurde, Leute, die unter chronischer Schlaflosigkeit litten, eines Morgens aufwachten nach einem kurzen, aber tiefen und ungestörten 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 einrenken. 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. Kahlköpfigkeit in verschiedenen Abstufungen und Formen ist zum Leidwesen vieler genetisch bedingt. Eine Disposition dafür liegt auf alle Fälle vor. Sie kann, muss aber nicht zwangsläufig zum Haarverlust führen. Solcherlei Haarprobleme und die Vorstellung, 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 verspricht. Im günstigsten Fall kann auf den kahlen Stellen des durch Erbanlage vor-