

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Die Gewinnung des Weizengrassaftes ist nicht immer einfach  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554727>

### **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:** 22.01.2026

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



Glücklicherweise habe ich dies auch selbst erkannt und von meiner frühen Jugend an streng darauf geachtet, dass ich mich ausschliesslich von naturbelassenen, vollwertigen Nahrungsmitteln ernährte. Es ist aber nie zu spät, die Essgewohnheiten zu ändern.

Bei verschiedenen meiner lieben Bekannten, die dies ebenfalls eingesehen und berücksichtigt haben, die aber die Naturnahrung, die Rohkost schlecht verdauten und darum wieder davon abgegangen sind, all dies hat mir zu denken gegeben.

Ich habe mich genau informiert, warum denn so viele Leute die naturbelassene Nahrung nicht vertragen und ich habe festgestellt, dass all diese Menschen zu schnell essen, nicht richtig einspeicheln und kauen. Das ist der hauptsächlichste Grund für diese Störung. Ich habe dann begonnen, bei allem was ich gegessen habe, langsam

zu essen, gut einzuspeicheln – und siehe da, die Erfahrungen mit Naturnahrung waren so gut, dass ich heute mit 88 Jahren noch gesund und leistungsfähig sein darf. Ich bin überzeugt davon, dass dies der grundsätzlichen, strengen und konsequenten Befolgung der erwähnten Erkenntnisse zu verdanken ist.

Interessanterweise habe ich auch beobachtet, dass bei ganz gutem Einspeicheln der Hunger schneller gestillt und damit weniger Nahrung benötigt wird. Wenn man zudem die raffinierten Produkte weglässt, sich dafür mit naturbelassenen Lebensmitteln stärkt, dann bewahrheitet sich der alte Spruch: «Was der Mensch isst, so ist er». Wir können im Alter keinen ausgeglichenen Zustand, weder seelisch noch körperlich erreichen, wenn wir nicht die Gaben der Natur, ohne sie zu verändern, dankbar entgegennehmen. AV

### **Die Gewinnung des Weizengrassaftes ist nicht immer einfach**

Auf unseren Artikel «Die lebensspendende Kraft des Weizengrases» in der Juni-Nummer sind bei der Redaktion zahlreiche Zuschriften eingegangen. Viele unserer Leserinnen und Leser haben bereits erste Erfahrungen mit einer Weizengraskur gemacht. Die Bedeutung des grünen Pflanzenfarbstoffes Chlorophyll für die Behandlung vieler Krankheiten ist vor allem in den USA von namhaften Wissenschaftlern erkannt und nachgewiesen worden. Mit einem Chlorophyllanteil von 70 Prozent besitzt das Weizengrün den höchsten Heilwert. Weizen entzieht 92 von bisher 102 bekannten Mineralien dem Boden und ist sehr reich an Protein.

Wegen der ausgesprochen reinigenden Wirkung wird Weizengrasssaft am besten in kleinen Portionen, jeweils etwa eine halbe Stunde vor dem Essen, getrunken. Der Saft sollte immer frisch gepresst sein, um möglichst intensiv zu wirken. Dieser Hinweis führt uns gleich zur wichtigsten Frage, die unsere am Weizengras interessierte Leserschaft beschäftigte: Wie bringen wir den Saft aus den extrem harten Fasern heraus?

Tatsächlich sind dafür die etwa in der Schweiz oder in Deutschland auf dem Markt erhältlichen Saftpresen nicht sehr gut geeignet. Einige verfügen über ein zu schwaches Getriebe, andere bringen nur einen Teil der Flüssigkeit aus dem Weizengras heraus. Gute Erfahrungen konnten demgegenüber mit den guten alten, von Hand betriebenen Fruchtsaftern gemacht werden, mit denen das Gras durchgedreht wird und sich die Fasern einigermaßen gut vom Saft trennen lassen. Doch sollte dieser Entsafter aus Edelstahl sein, ansonsten der Saft wegen des gewaltigen Drucks der sich drehenden Schraube einen metallischen Geschmack annehmen kann. Kommen Sie damit nicht zu Gang oder finden Sie keine dieser manuellen Entsafter, mit denen man früher auf dem Land zum Beispiel die Beeren zu Saft verarbeitete, bleiben Ihnen trotzdem andere Möglichkeiten, um sich dieses ungewöhnliche, in seiner Heilwirkung aber höchst dankbare Weizengras angedeihen zu lassen: Sie können mit einer einfachen Körnermühle oder mit einem Fleischwolf (ebenfalls aus Edelstahl) das



Gras mit feiner Scheibe durchdrehen und anschliessend durch ein Sieb oder ein Tuch drücken. Oder Sie schneiden die Halme sehr fein, mischen diese mit einer entsprechenden Menge Wasser im Mixer zu Mus und sieben den Brei ab. Schliesslich bleibt Ihnen die Möglichkeit, die Halme nur acht Tage zu züchten. In diesem Stadium sind sie noch sehr zart. Schneiden Sie diese sehr fein und verwenden Sie sie regelmässig als Würze. Dabei ist indessen zu beachten, dass das Weizengras nie auf einem Holz-

brett gehackt wird, weil sonst der Saft in die Unterlage fliesst.

Mit der Gewinnung des Weizengrassaftes scheint es sich zu verhalten wie mit vielem, was für uns Menschen gut ist im Leben, insbesondere hinsichtlich natürlicher Heilweisen: Es braucht Überzeugung, liebevolle Sorgfalt und Ausdauer. Weizengrün ist eine komplette Nahrung, es bildet das Blut neu, regeneriert und verjüngt. Ihr Einsatz wird sich lohnen!

### **Biologisch Düngen – mit Mass**

In der heutigen Zeit übermässiger Schadstoffbelastung wünscht sich wohl jeder ein kleines Gärtchen, um mit selbstangebautem biologischem Gemüse das Schlimmste abzuwenden. Es macht auch viel Freude, die Pflanzen zu hegen, das Wachstum zu beobachten und schliesslich das reife Gemüse zu ernten. Wenn wir einmal an Hausgärten von Bauernhöfen vorbeigehen, werden wir erstaunt sein, wie klein die Anbaufläche eigentlich ist. Drei bis vier Gemüsebeete und um den Zaun herum einige Sträucher mit Johannisbeeren, Stachelbeeren und Himbeeren können schon die ganze Familie mit frischem Gemüse, Küchenkräutern und Beeren versorgen. In den Städten, in privaten Einfamilienhäusern gibt man jedoch dem Ziergarten rund ums Haus den Vorrang. Dabei wäre es ganz leicht, eine Ecke des Gartens dem Gemüseanbau zu widmen.

Sie werden vielleicht überrascht sein, dass nur dreissig Quadratmeter Gartenfläche genügen, um eine vierköpfige Familie mit Gemüse zu beliefern.

#### **Biologische Überdüngung**

In der Regel hören wir immer wieder von der Schädlichkeit der Überdüngung mit chemischen Kunstdüngern. Wohl kaum jemand denkt daran, dass auch biologisch angelegte Gemüsebeete überdüngt werden können. Der überwiegende Teil der bäuerlichen Hausgärten weist auch tatsächlich einen zu hohen Humusgehalt auf. Der

erstrebenswerte Humusanteil von fünf Prozent wird hier weit überschritten und zwar in manchen Fällen – wie Untersuchungen der Bodenbeschaffenheit zeigen – um mehr als zwanzig Prozent. Der Stolz jedes Gartenbesitzers sind die sichtbaren Ergebnisse seines Gemüseanbaus, nämlich Höchsterträge und prächtige Exemplare. Das kann man sehr schnell erreichen, wenn die Gemüsebeete mit Kompost oder Stallmist übertrieben gedüngt werden. Zudem besteht die allgemeine Meinung, dass auf dem mit natürlichen Stoffen angereicherten Humus auch ein gesundes Gemüse heranwächst.

#### **Gefährliche Nebenprodukte**

Wir vergessen aber, dass aus jedem organischen Dünger Stickstoff freigesetzt wird. Wird nun des Guten zuviel getan und der Boden überdüngt, dann finden wir in dem «gesunden», weil biologisch angebauten Gemüse einen erheblichen, wenn nicht geradezu gefährlichen Anteil an Nitraten. Das Nitrat kann durch Erhitzen oder schlechte Lagerung von Gemüse in Nitrit umgewandelt werden. Verfolgen wir die Vorgänge weiter, dann ist es nicht auszuschliessen, dass Nitrit im Körper zu Nitrosaminen umgebaut wird, die bekanntlich als krebserregende Substanzen gelten. Man kann den Nitratgehalt um die Hälfte verringern, wenn wir das Gemüse drei Minuten lang in heissem Wasser blanchieren, die