

Gerste

Hordeum vulgare

Poaceae · Hordeum · Poales · Liliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Einjähriges Getreide mit aufrechten Halmen (30–150 cm).

WIRKUNG

- Verdauungsförderung
- Entzündungshemmung
- Diuretikum
- Blutzuckerregulation
- Haarkuren

ANWENDUNG

- Gerstenwasser als Hausmittel bei Blähungen, Verstopfung und Entzündungen des Magen-Darm-Trakts.
- Äußerlich als Umschlag bei Hautreizungen, Ekzemen oder Rheuma.
- Gerstengras-Tee zur Förderung der Harnausscheidung.
- Traditionell bei Diabetes mellitus eingesetzt (wissenschaftlich umstritten).
- Gerstenkleie in der Ernährung als Ballaststoffquelle.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verdauungsbeschwerden
- Hautreizungen
- Ekzemen
- Rheuma
- Fieber
- Gicht
- Nieren- und Blasenprobleme

SIGNATURENLEHRE

- Blüten ähneln kleinen, goldgelben Körnern (Symbol für Wärme und Energie)
- Wachstum schnell und kräftig (Stärkende Wirkung)

ERKENNUNGSMERKMALE

Rispe (Ähre) mit 2–6 (meist 2) Blüten pro Knoten. Karyopse (Nussfrucht), die mit der Spelze verwachsen ist.

STANDORT

lehmige bis sandige Böden, mäßig feucht, sonnig

HERKUNFT

ursprünglich aus dem Nahen Osten

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Gerstenwasser
- Gerstengras-Pulver
- Gerstenkleie

ZUBEREITUNG

- Gerstenwasser: Aufguss aus Gerstenkörnern.
- Gerstengras-Pulver: Getrocknetes Gerstengras, gemahlen für Tees oder Salate.
- Gerstenkleie: Als Ballaststoffquelle in der Ernährung.

SAMMELN

Pflanzenteile: Samen

INHALTSSTOFFE

- phytic acid
- gramin
- [(1r,2r,3s,4r,5s,6s)-2,3,4,5,6-pentakis(phosphonoxy)cyclohexyl]oxyphosphonic acid
- 5-henicosylbenzene-1,3-diol
- saponarin
- (2z)-3-methyl-4-{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}but-2-enenitrile
- syringaresinol
- (+)-catechol
- putrescine
- saponarin
- 2-carboxy-d-arabinitol
- ferulic acid
- palmitic acid
- 3-methyl-3-{[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}butanenitrile
- 3-methyl-2-{[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}butanenitrile
- methyl d-glucoside
- syringic acid
- 6'''-feruloylsaponarin
- octadecene
- gibberellin a3
- phytol
- hentriacontane-14,16-dione
- n-methyltyramine
- sinapinate
- phlorizin chalcone
- 1-docosene
- abscisic acid,
- phytol
- l-proline
- indole

ÄTHERISCHE ÖLE

- gibberellin a3
- phytol

-
- phytol
 - gibberellin
 - vitamin e
 - ent-kaurene
 - isophytol
-

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

NEBENWIRKUNGEN

- Allergien
- Blähungen
- Blutzucker

WECHSELWIRKUNGEN

- theoretisch mögliche Wechselwirkungen mit blutzucker- oder blutdrucksenkenden Medikamenten
- Hinweis: theoretisch mögliche Wechselwirkungen mit blutzucker- oder blutdrucksenkenden Medikamenten