

# Superfood: Buchweizen



## Superfood: Buchweizen

Gluten- und lektinfreies Pseudogetreide

Wildpflanze (Knöterichgewächs), die feuchtwarme Witterung und lockeren, sandigen Boden auf Schutthalten und an Waldrändern bevorzugt. Höhe 60 cm

Buchweizenpflanzen in gezüchteter Form werden als Kultursorten bis 1,20 m hoch. Einsatzbereiche: zur Bodenverbesserung, als Zwischenfrucht, als Nutz- und Insektenpflanze.

Keimverhalten: In der Natur dauert die Keimung teilweise Wochen. Im Haushalt dauert die Keimung durch die Spülung mit handwarmem Wasser, nur ca. 2 Tage.

<sup>1</sup> \*Die Angaben beziehen sich auf die empfohlene Tagesdosis (RDA) für den gesunden Erwachsenen. Die Daten entstammen dem Bundeslebensmittelschlüssel. Allgemeine Quellen: [naehwertrechner.de](http://naehwertrechner.de) und [buchweizen-infos.de](http://buchweizen-infos.de)  
Keine Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit aller gemachten Informationen, die nur der Information dienen, keinerlei Beratung darstellen und den Gang zum Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut nicht ersetzen.



# Superfood: Buchweizen



## Buchweizen als nahrhaftes basisches Lebensmittel: (Angaben zu geschältem Korn)

Energiebilanz: 340 kcal/100 g.

Biologische Verfügbarkeit im Körper: hoch (77 %)

**Fettgehalt** 1,38 Gramm =  
davon  
0,52 Gramm einfache und  
0,56 Gramm mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

**Eiweiß** 9,00 Gramm

### Aminosäuren:

499 Mikrogramm Lysin und weitere wie u. a. Isoleucin und Leucin, Cystein, Tyrosin, Alanin, Glycin und Histidin, Serin und Glutaminsäure, um nur einige zu nennen. Buchweizen liefert acht essentielle Aminosäuren in einem günstigeren Aminosäureprofil.

**Kohlenhydrate:** 72 Gramm (resorbierbare)

**Ballaststoffe:** ca. 3,7 Gramm

### Vitamine (in Mikrogramm):

Vit. A (Retinoläquivalent):	2 µg
Beta-Carotin:	13 µg
B-Vitamin-Gruppe, ca:	10.000 µg
Folsäure	50 µg
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	844 µg
Vitamin E (Toopherol)	200 µg
Vitamin K	7,0 µg

2 \*Die Angaben beziehen sich auf die empfohlene Tagesdosis (RDA) für den gesunden Erwachsenen. Die Daten entstammen dem Bundeslebensmittelschlüssel. Allgemeine Quellen: nährwertrechner.de und buchweizen-infos.de  
Keine Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit aller gemachten Informationen, die nur der Information dienen, keinerlei Beratung darstellen und den Gang zum Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut nicht ersetzen.



# Superfood: Buchweizen



## Tagesbedarf an Vitaminen:

Schon 100 Gramm decken den Tagesbedarf an\*:

- ca. 30 Prozent an Vitamin B6
- ca. 20 Prozent an Vitamin B5
- ca. 17 Prozent an Vitamin B1
- ca. 16 Prozent an Vitamin B3
- ca. 10 Prozent an Vitamin B2
- ca. 10 Prozent an Vitamin K
- ca. 7 Prozent an Vitamin E
- ca. 5 Prozent an Vitamin B7

## Mineralien (in Milligramm):

Calcium	21 mg
Chlor	12 mg
Kalium	324 mg
Magnesium	85 mg
Natrium	2 mg
Phosphor	254 mg
Schwefel	80 mg

## Spurenelemente (in Mikrogramm):

Eisen	3200 µg
Zink	2500 µg
Fluorid	1700 µg
Kupfer	900 µg
Mangan	2000 µg
Zink	2500 µg

3 \*Die Angaben beziehen sich auf die empfohlene Tagesdosis (RDA) für den gesunden Erwachsenen. Die Daten entstammen dem Bundeslebensmittelschlüssel. Allgemeine Quellen: nährwertrechner.de und buchweizen-infos.de  
Keine Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit aller gemachten Informationen, die nur der Information dienen, keinerlei Beratung darstellen und den Gang zum Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut nicht ersetzen.



# Superfood: Buchweizen



## Gesundheitsfördernde Wirkungen:

- Stärkt das Immunsystem durch seine Vitalstoffe
- reguliert den Blutzucker durch den Inhaltstoff Chiro-Inositol.
- Sein Wirkstoff Rutin senkt den Blutdruck und schützt vor oxidativen Gefäßschädigungen
- verhindert Krampfadern, durch Vorbeugung des Verlusts der Venenelastizität
- Sein Wirkstoff Lecithin hilft der Leber bei der Entgiftung
- Seine basische Verstoffwechslung schützt vor Übersäuerung des Körpers
- Anti-Aging-Effekt: Durch seine Bioflavonoide und das Coenzym Q10, beeinflusst es das Hautbild positiv.  
Besonders die Keimlinge wirken als Burnout-Prophylaxe, denn seine Phospholipide wirken auf das seelisch psychische Wohlbefinden = angsthemmende und stimmungsaufhellende Wirkung = beugt mentaler Erschöpfung vor.
- Frei von krank machenden Lektinen und Gluten (Klebereiweiß)  
(im Gegensatz zum Weizen, denn in den neuen Weizensorten ist der Anteil stetig gestiegen.)  
= Buchweizen als Ersatz zu Getreiden zur Vermeidung von eventuellen Gluten-Unverträglichkeiten mit den Symptomen wie Verdauungsstörungen, Autoimmunerkrankungen, Zöliakie = Chronische Entzündung der Darmschleimhaut des Dünndarms = Symptomatik sind Antriebslosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Wachstumsstörungen im Kindesalter).



## Diverse Studien

### - Blutzuckerspiegel

Studienort: Department of Human Nutritional Sciences an der Universität von Manitoba in Kanada.  
Studienleiterin: Dr. Carla G. Taylor

Studienthema: Erforschung der Wirkung des Stoffs Chiro-Inositol auf den Blutzucker - Studie an Ratten.

Studienergebnisse: Insulinwertsenkung bei den mit Buchweizen gefütterten Ratten um bis zu 19 Prozent

Schlussfolgerung Dr. Carla G. Taylor: Der regelmäßige Verzehr von Buchweizen-Produkten kann zur Beseitigung eines Diabetes beitragen beziehungsweise prophylaktisch vor dessen Auftreten schützen.

Quelle: <http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf0302153>

### - Auswirkung von Lektin und Gluten und anderen Stoffen im Körper

Studie: Lektin, Gluten, Allergene in Bezug zur Verdauung

Studienort: Colorado State University durch.

Studienleiter: Prof. Loren Cordain u.a.

Quelle: Artikel Cereal grains: Humanity's double-edged sword: <http://www.2ndchance.info/birdlover-cerealsword.pdf>

### - Studie zur gefäßstabilisierenden Wirkung von Buchweizen

Studienort: Universität Würzburg

Forschergruppe: Johannes Gottfried Mayer von der Forschergruppe Klostermedizin

Themengebiet: Venenschwäche, offene Beine durch Venenschwäche / Rutin als helfender Wirkstoff

Vorkommen: In den Blüten und Blättern des Buchweizens

Artikel im: Online-Magazin [www.berlin.de](http://www.berlin.de) (2011)

Quelle: <http://www.berlin.de/special/gesundheit-und-beauty/gesundheit/naturheilkunde/950352-2217364-buchweizenhilftgegenvenenleiden.html>

5 \*Die Angaben beziehen sich auf die empfohlene Tagesdosis (RDA) für den gesunden Erwachsenen. Die Daten entstammen dem Bundeslebensmittelschlüssel. Allgemeine Quellen: [naehwertrechner.de](http://naehwertrechner.de) und [buchweizen-infos.de](http://buchweizen-infos.de)  
Keine Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit aller gemachten Informationen, die nur der Information dienen, keinerlei Beratung darstellen und den Gang zum Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut nicht ersetzen.

# Superfood: Buchweizen



## Buchweizensamen vs. Buchweizenkeimlinge

Ein Keimling entfaltet sich während des Keimvorgangs aus dem Samen einer Pflanze.

Keimlinge sind gegenüber dem ungekeimten Samenkorn Kraftpakete an Vital- und Heilstoffen. Sie verfügen im Allgemeinen über sehr viel mehr Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und gesundheitsfördernden Stoffen.

Das ist in der Regel beim Keimen aller Saaten so.

In jedem Samenkorn befinden sich viele Nährstoffe, von der sich die Pflanze ernährt, wenn sie sich entwickelt.

Diese stehen bei der Aufnahme auch den Menschen zur Verfügung, der sie aber sauer verstoffwechselt. Daher ist ein übermäßiger Genuß von Getreideprodukten aus gemahlene ungekeimten Getreidekörnern nicht optimal, weil der Körper viele Mineralien benötigt um die saure Stoffwechselsituation wieder basisch zu regulieren.

Bei der Keimung des Samenkorns findet ein Ab- und Umbauprozess im Korn statt. Es beginnt eine Aufspaltung der Nährstoffe statt. Dabei verwandeln sich komplexe Kohlenhydrate in Einfachzucker, wobei der Stärkeanteil sinkt. Die Folge ist eine leichtere Verdaulichkeit.

Auch die enthaltenen Öle und Fette werden im Keimling abgebaut.

Der Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen steigt dafür um ein Vielfaches.

Manche Saaten enthalten Keim-Hemmstoffe. Der Vorteil von Buchweizensamen gegenüber solchen Saaten (Hülsenfruchtsamen) ist, dass Buchweizensamen über keine solche Hämagglutinine verfügen, die ansonsten vor einem Verzehr immer erst abgebaut werden müssen.

Buchweizenkeimlinge können selbst hergestellt oder bereits fertig im Handel bezogen werden.

Bezugsquellen:

Buchweizen, geschält: <http://amzn.to/2m0BEqR>

Bio-Buchweizen, geschält: <http://amzn.to/2AxGvW1> und <http://amzn.to/2D1HtfR>

Bio-Buchweizenkeimlinge: <http://amzn.to/2AyYBXo>

Anmerkung: Es handelt sich bei den Links zu den Bezugsquellen um Affiliate-Links. Durch diese Links kannst du mich unterstützen, ohne dass dich das bei einem Kauf zusätzlich etwas kostet.

Hier kannst du uns erreichen:

Webseite:

[www.aicara.de](http://www.aicara.de)

Facebook:

[aicara – family is adventure](#)

Youtube:

[aicara – family is adventure](#)

Instagram:

[aicara\\_family\\_is\\_adventure](#)

