

Schautauben Frucht

Hefe zieht sich wie ein roter Faden durch die Vitaminforschung. Denn außer den Vitaminen A, D, E und K liefert sie alle Vitamine, speziell die des B-Komplexes, und diese in so reichen Mengen, dass sie sich als Forschungsobjekt ideal anbietet. Immer wieder wird Hefe in Vitamin-Tabellen als reiche Quelle genannt und eignet sich bestens zur Vermeidung von Mangelzuständen.

Bierhefe aus der Brauerei ist für unsere Ernährung am wertvollsten. **Bierhefe** ist äußerst anspruchsvoll in ihren Vitalstoff-Bedürfnissen und gewinnt die benötigten Vitalstoffe aus dem vitamin- und nährstoffreichen Gerstenmalzboden. Beim Mälzen der Gerste vermehren sich viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine und Enzyme. Diese Enzyme spalten die Stärke des Getreides in Malzzucker und sind gleichzeitig hochwertiger Eiweißlieferant. Die **Bierhefe** konzentriert den Mehrwert der Würze in sich und ergänzt ihn durch beachtliche eigene Syntheseleistungen.

Die **Hefe** ist also keineswegs ein Abfallprodukt des Brauprozesses, sondern vielmehr ein besonders vitalstoffreicher und daher wertvoller Rohstoff mit Schlüsselfunktion. Dies macht sie zu einer sicheren Schatzkammer an Vitalstoffen.

DIE INHALTSSTOFFE DER BIERHEFE

B-VITAMINE: **Bierhefe** enthält die ganze Gruppe der B-Vitamine in optimaler Zusammensetzung. Hierzu zählen die Vitamine B1, B2, B6, B12 und Folsäure sowie Niacin und Pantothensäure. Bierhefe gilt seit langem aufgrund dieses reichen Vorrats an B-Vitaminen als optimale Herz-, Nerven- und Gehirnnahrung. B-Vitamine sind wichtig für den Energie- und Eiweißstoffwechsel.

WERTVOLLES EIWEISS 1 ENZYME: **Bierhefe** ist reich an hochwertigem Eiweiß mit wichtigen essentiellen Aminosäuren, vor allem an schwefelhaltigem Methionin und Cystein. Lysin, eine Aminosäure, die in pflanzlichen Lebensmitteln kaum vorliegt und dadurch die Eiweißverwertung einschränkt, ist in **Bierhefe** reichlich vorhanden. Das Eiweiß der **Hefe** besteht fast nur aus Enzym-Eiweiß. Sie wertet somit die vegetarische Ernährung erheblich auf.

MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE: **Bierhefe** liefert eine ganze Reihe an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalium, Magnesium, Schwefel, Zink, Eisen und viele mehr.

Die wichtigsten sind hier herausgegriffen:

KALIUM stärkt die Nerven- und Muskelfunktion und ist wichtig für den geregelten Säure-Basen-Haushalt. Bierhefe ist eine gute Kaliumquelle.

MAGNESIUM aktiviert die enzymatischen Stoffwechselreaktionen im Organismus. Magnesium ist außerdem wichtig für die Nerven und Muskelfunktion und wird auch als "Anti-Stress-Mineral" bezeichnet.

Schautauben Frucht

ZINK ist der Zündschlüssel für zahlreiche Enzyme, gerade auch im Eiweißstoffwechsel für Zellfunktionen. Zink ist wichtig für die gesunde Haut und es ist ein wichtiger Faktor bei der Wundheilung.

SELEN aktiviert ebenfalls Enzymsysteme und ist ein wichtiger Bestandteil des antioxidativen Schutzsystems des Körpers. Selen schützt vor schädigenden freien Radikalen, gerade in Verbindung mit dem Enzym Glutathionperoxidase.

Die vitaminähnlichen Stoffe **CHOLIN, INOSIT, LECITHIN** sind wichtige funktionale Bestandteile besonders der gesunden Leberzelle und von regulierenden Enzymen des Blutfettstoffwechsels. Aus Cholin wird die wichtige Überträgersubstanz Acetylcholin für die Gehirnleistung gebildet.

OROTSÄURE und **ALPHA-LIPONSÄURE** können den Energiegehalt in den Muskelzellen (vor allem des Herzens) erhöhen.

BETA-GLUCANE sind Bestandteile der Bierhefe-Zellwand. Sie stärken präbiotisch die Immunabwehr des Körpers, die zu 80% im Darm sitzen. Beta-Glucane stärken dauerhaft die Darmabwehr, denn sie begünstigen gute Wachstumsverhältnisse innerhalb des Ökosystems Darmflora. Glucane schätzt man auch wegen ihrer Antioxidans-Funktion im Körper, die vor Schäden an Zellen und Geweben bewahrt.

GLUTATHION ist eine schwefelhaltige Eiweißverbindung und einer der wirksamsten Entgiftungsfaktoren unseres Stoffwechsels überhaupt. Glutathion hemmt die schädigende Wirkung freier Radikale und stabilisiert die Zellwände. Glutathion wird durch das selenhaltige Enzym Glutathionperoxidase regeneriert. In Bierhefe liegt Glutathion in seiner hochwirksamen reduzierten Form vor.

Vitamin B1 steigert die Leistungsfähigkeit, Konzentration, und das Gedächtnis. Ein Mangel an Vitamin B1 kann Auswirkungen auf das Nervensystem haben. Weiters hat es die Eigenschaft, die Darmresorption zu verbessern, indem es die Aktivität der Muskeln des Verdauungsapparates erhöht. Es bessert auch seinen Widerstand gegen Infektionen. Vitamin B1 wird auch verwendet bei Schilddrüsenüberfunktion, Wachstumsstörungen, Gicht, Muskelschwäche. Vitamin B1 wirkt auch in Synergie zusammen mit Vitamin B6.

Vitamin B2 sorgt für gesunde Haut, ist wichtig für das Wachstum der Zellen und ist auch in Hefe enthalten. Es ist für die Verwertung von Kohlehydraten in der Zelle und für den Aufbau von Fermenten von Bedeutung. Ein Mangel an Vitamin B2 kann zu Bindehautentzündung, Augenschäden, Gefäßverengung der Hornhaut sowie zur Rissbildung in den Mundwinkeln führen. Vitamin B2 wird auch in Fällen von Wachstumsstörungen sowie bei chronischem Durchfall eingesetzt. Bei der Einnahme von Antibiotika werden im Darm Bakterien vernichtet, die für den Aufbau von Vitamin B2 erforderlich sind.

Schautauben Frucht

Vitamin B6 in der Bierhefe unterstützt den Metabolismus der Aminosäuren, insbesondere der Glutaminsäure und ist auch wichtig für die Bildung von speziellen Abwehrstoffen. Vitamin B6 spielt auch eine Rolle im Metabolismus der ungesättigten Fettsäuren. In diesem Fall wirkt es mit Methionin und Magnesium zusammen. Andererseits sorgt auch das Vitamin B6 für eine bessere Verwertung des Magnesiums. Denn es ist bekannt, dass Vitamin B6 und eine proteinreiche Ernährung die Aufnahme von Magnesium verbessert.

Vitamin B12 fördert entscheidend die Bildung von roten Blutkörperchen. Da Vitamin B12 bei vielen intermediären Prozessen im Eiweiß-, Fett- und Kohlehydratstoffwechsel der einzelnen Zellen beteiligt ist, kann es im weitesten Sinne als stoffwechselnotwendig, und die körperliche und geistige Gesundheit als unerlässlich, bezeichnet werden. Infolge seiner universellen Funktion wird es in der Medizin heute auch sehr vielseitig verwendet. Neben dem tierischen Eiweiß wurde das Vitamin B12 auch in Getreidekeimen, Zitronenmelisse, Schwarzwurzeln, Pfirsichen, Petersilie, Hefe, Erdnüssen und Sauerkraut festgestellt.

Vitamin B12 kann nur von Bakterien, Schimmelpilzen, Algen und Hefen produziert werden. Die Erzeugung von Vitamin B12 setzt aber eine gesunde Darmflora voraus. Die enzymreiche Rohkost hat auf die Darmflora einen ausgesprochen regenerierenden Einfluss.

Der Vitamin B-Komplex, der die Energie für die Gehirnzellen liefert und wichtig ist für den Glukoseabbau, sollte in natürlicher Form, zum Beispiel durch die Bierhefe ergänzt werden. Weiters ist der Vitamin B-Komplex für den Fett-, Eiweiß- und Kohlehydratstoffwechsel sowie zur Stärkung des Nervensystems äußerst wichtig.

Die **Bierhefe** ist auch eine vorzügliche **Chromquelle** bei einem Chrommangel, bedingt durch industriell aufbereitete Nahrung. **Bierhefe** enthält außer Chrom auch den fertigen Glukosetoleranzfaktor Glutathion mit insulinähnlichen Eigenschaften und wird daher auch als „pflanzliches Insulin“ bezeichnet.

Schautauben Frucht

Neben dem Vitamin B-Komplex enthält die Bierhefe u.a. noch Biotin, Selen, Cholin, Folsäure, Pantothen säure, Niacinamid, Rutin, Canitin, Termitin, Kiosit, Orot- und Liponsäure sowie verschiedene essentielle Aminosäuren, wie z.B. Leucin-Isileucin, Glutaminsäure, welche auch oft als „Hirnnahrung“ bezeichnet wird. Liponsäure ist ein Hauptregulator für Antioxidation!

Cholinmangel könnte zu Leberschäden wie Zirrhose und Fettleber sowie zur Sprödigkeit von Knochen führen. Aus Cholin bastelt der Körper Neurotransmitter, welche die Informationsübertragung im Gehirn steuern. Cholin ist als Bestandteil des Lecithins (Vitamin B) verbringt wahre Meisterleistungen für das Gehirn. Auch für den Stoffwechsel der Fette unentbehrlich (lipotroper Effekt). Es stimuliert die Antikörperbildung im Lebergewebe.

Orotsäure gilt als Transporteur von Magnesium in die Zellen. Da ohne Magnesium fast nichts im Enzymstoffwechsel funktioniert, ist die Orotsäure als „Schlepper“ zu den Zellen so wichtig. Orotsäure ist u.a. in Sauerkraut, Joghurt, Sauermilch, Molke und fermentierter Braunhirse enthalten.

Bierhefe

Schautauben Frucht

Gehalt der reinen Bierhefe an essentiellen Aminosäuren:

Alanin	3,00 %	30,0 g/kg
Arginin	1,97 %	19,7
Asparaginsäure	4,00 %	40,0
Cystin	0,53 %	5,3
Glutaminsäure	6,90 %	69,0
Glyzin	1,60 %	16,0
Histidin	0,74 %	7,4
Leucin-Isoleucin	5,43 %	54,3
Lysin	3,34 %	33,4
Methionin	0,86 %	8,6
Phenylalanin	1,90 %	19,0
Serin	2,10 %	21,0
Threonin	2,23 %	22,3
Tryptophan	0,78 %	7,8
Tyrosin	3,20 %	32,0

- Bierhefe hat einen hohen Vitamingehalt im Durchschnitt je kg/TS:

B1 (Thiamin)	154 mg
B2 (Riboflavin)	31 mg
B6 (Pyrodoxin)	41 mg
Cholin	7.200 mg
Folsäure	17 mg
Niacinamid	560 mg
Pantothensäure	79 mg

- Vitamine & Wirkstoffe: Rutin, Carnitin, Termitin, Liosit, Orto- u. Liponsäure

- Mineralstoffe & Spurenelementgehalt je kg/TS in der Bierhefe:

Kalium K	25.900,0 mg	Zink Zn	74,1 mg
Phosphor P(3,3%P2O5)	16.800,0 mg	Kupfer	Cu 36,7 mg
Magnesium Mg	2.550,0 mg	Mangan	Mn 33,8 mg
Natrium Na	2.200,0 mg	Fluor	F 1,9 mg
Kalzium Ca	1.900,0 mg	Molybdän	Mo 1,2 m
Eisen Fe	373,0 mg	Selen	0,1 mg