



DOSSIER · NATURSTOFF

Gerstengras

Gerstengras sind junge Gerstenblätter; in kleinen Studien bei Diabetes war die LDL-Oxidation geringer, das Cholesterin sank gegenüber Placebo nicht.

297

STUDIEN
INSGESAMT

13

AM MENSCHEN

1

DAVON
KONTROLLIERT

60

AN TIEREN

19

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Gerstengras auf einen Blick

- Eine systematische Übersicht schreibt Gerstengraspulver aus jungen Blättern antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen zu ¹.
- In einer randomisierten Studie bei Typ-2-Diabetes verlängerte Extrakt aus jungen Gerstenblättern gegenüber Placebo die Zeit bis zur LDL-Oxidation und senkte Radikalmarker im Blut ³. Eine kontrollierte Studie ohne Placebogruppe sah dies auch unter Gerstenblattextrakt allein, am stärksten zusammen mit Vitamin C und E ⁴.
- Eine systematische Übersicht schreibt Gerstengraspulver günstige Wirkungen auf Blutzucker, Blutdruck und Blutfette zu ¹. In einer randomisierten Studie an Gesunden sanken Gesamt- und LDL-Cholesterin unter Gerstenblattextrakt nicht stärker als unter Placebo ².
- Eine bessere Magen-Darm-Funktion und Schutz vor Verstopfung schreibt die systematische Übersicht Gerstengraspulver ebenfalls zu ¹.
- Zwei Übersichtsarbeiten halten Gerstengraspulver wegen seines Gehalts an GABA, Calcium und Kalium für schlaffördernd ¹¹⁰.

Gerstengras: ausgewertet wurden 10 Studien am Menschen, darunter 2 randomisierte kontrollierte Studien und eine Metaanalyse oder systematische Übersicht; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 51 Teilnehmer. Stand: 3. Oktober 2026.

1. Was ist Gerstengras? Vorkommen, Herkunft und Formen

Gerstengras sind die jungen Blätter der Gerste (*Hordeum vulgare*), die vor der Ährenbildung geerntet werden. Die Blätter enthalten unter anderem Chlorophyll, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe wie Flavonoide.

Gerste wird weltweit angebaut. Für Gerstengras werden die jungen Halme wenige Wochen nach der Aussaat geschnitten, getrocknet und gemahlen oder entsaftet.

Im Handel sind Pulver aus getrockneten Blättern, Pulver aus getrocknetem Saft, Presslinge und Kapseln.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Pulver aus den jungen Blättern
- Getrockneter Gerstengrassaft
- Presslinge und Kapseln
- Mischpräparate mit Gerstengras – die übrigen Bestandteile werden jeweils genannt

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Gerstenkorn, Gerstenkleie und Beta-Glucane aus Gerste → Beta-Glucane
- Anbau-, Sorten- und Pflanzenforschung an Gerste

2. Wie wirkt Gerstengras? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGBEIT	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Oxidativer Stress und Entzündung	überwiegend verbessert	hoch	1 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 3 weitere	0
Blutzucker und Blutfette	überwiegend kein Unterschied	mittel	1 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 2 weitere	51
Verdauung und Darm	nur Übersichten	gering	1 Metaanalysen · 0 kontrolliert · 0 weitere	0
Schlaf und Stimmung	nur Übersichten	gering	1 Metaanalysen · 0 kontrolliert · 1 weitere	0
Weitere Messgrößen	nur Übersichten	gering	1 Metaanalysen · 0 kontrolliert · 3 weitere	0

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Gerstengras, Oxidativer Stress und Entzündung: Studien am Menschen

Eine systematische Übersicht schreibt Gerstengraspulver aus den jungen Blättern antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen zu ¹. In einer randomisierten Studie bei Typ-2-Diabetes verlängerte Extrakt aus jungen Gerstenblättern gegenüber Placebo die Zeit bis zur LDL-Oxidation und senkte Radikalmarker im Blut ³. Mit einer olivenölreichen Diät kombiniert war der Schutz der kleinen, dichten LDL-Teilchen stärker ³. Eine kontrollierte Studie ohne Placebogruppe sah dies auch unter Gerstenblattextrakt allein, am stärksten zusammen mit Vitamin C und E ⁴. Eine Studie ohne Placebogruppe fand bei Rauchern und Nichtrauchern mit erhöhten Blutfetten nach Gerstenblattextrakt eine längere Zeit bis zur LDL-Oxidation ⁷.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Zeng et al. 2018	systematische Übersicht	Gerstengraspulver und seine Inhaltsstoffe
³ Yu et al. 2003	randomisiert kontrolliert	Gerstengrasblatt-Essenz (barley leaf essence); 15 g Gerstengrasblatt-Essenz; 4 Wochen; gegen Placebo; Gerstengras allein vs. Gerstengras mit Vitamin C und E
⁴ Yu et al. 2002	kontrolliert	Junges Gerstenblattextrakt (BL), allein oder mit Vitamin C und E; 15 g BL, 200 mg Vitamin C, 200 mg Vitamin E täglich; 4 Wochen; gegen Placebo
⁷ Yu et al. 2004	Studie	Junger Gerstenblattextrakt (BL) oder Adlay; 15 g BL oder 60 g Adlay täglich; vier Wochen; gegen BL versus Adlay
⁸ Rzeski et al. 2026	Übersicht	Junggerste-Präparate: getrocknetes Graspulver und saftbasierte Produkte; kurz
⁹ Zeng et al. 2020	Übersicht	Gerstengras und Gerstengras-Extrakte; gegen Gerstengras gegenüber Gerstenkorn

Gerstengras, Blutzucker und Blutfette: Studien am Menschen

Eine systematische Übersicht berichtet für Gerstengraspulver eine günstige Wirkung auf Blutzuckerregulation, Blutdruck und Blutfette bei Menschen mit chronischen Erkrankungen ¹. Eine randomisierte Studie an Gesunden fand unter Kapseln mit Gerstenblattextrakt keine stärkere Senkung von Gesamt- und LDL-Cholesterin als unter Placebo ². Bei Typ-2-Diabetes veränderte Gerstenblattessenz allein die Fettsäurezusammensetzung der LDL-Teilchen nicht, erst die zusätzliche olivenölreiche Diät ³. Eine Studie ohne Placebogruppe fand bei Menschen mit erhöhten Blutfetten nach vier Wochen Gerstenblattextrakt niedrigere Gesamt- und LDL-Cholesterinwerte als zu Beginn ⁷. Die Beweiskraft ist mittel, da die kontrollierten Studien klein und kurz sind. Offen bleibt, ob Gerstengras Blutzucker und Blutfette stärker als Placebo beeinflusst; klären könnte das eine größere und längere Studie.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Zeng et al. 2018	systematische Übersicht	Gerstengraspulver und seine Inhaltsstoffe
² Byun et al. 2015	randomisiert kontrolliert · 51 Teilnehmer	Gerstensprossen-/Gerstenblattextrakt, eine Kapsel täglich; eine Kapsel täglich; 12 Wochen; gegen Placebo-Kapseln
³ Yu et al. 2003	randomisiert kontrolliert	Gerstengrasblatt-Essenz (barley leaf essence); 15 g Gerstengrasblatt-Essenz; 4 Wochen; gegen Placebo; Gerstengras allein vs. Gerstengras mit Vitamin C und E
⁷ Yu et al. 2004	Studie	Junger Gerstenblattextrakt (BL) oder Adlay; 15 g BL oder 60 g Adlay täglich; vier Wochen; gegen BL versus Adlay
⁸ Rzeski et al. 2026	Übersicht	Junggerste-Präparate: getrocknetes Graspulver und saftbasierte Produkte; kurz

Gerstengras, Verdauung und Darm: Studien am Menschen

Eine systematische Übersicht schreibt Gerstengraspulver aus den jungen Blättern eine bessere Magen-Darm-Funktion und Schutz vor Verstopfung zu ¹. Diese Einschätzung beruht auf einer einzelnen Übersichtsarbeit. Offen bleibt, wie sich die Effekte in kontrollierten Studien und bei Menschen ohne chronische Erkrankungen darstellen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH	ERGEBNIS
¹ Zeng et al. 2018	systematische Übersicht	Gerstengraspulver und seine Inhaltsstoffe	Verbesserung der Magen-Darm-Funktion: verbessert; Verstopfung: verbessert

Gerstengras, Schlaf und Stimmung: Studien am Menschen

Eine systematische Übersicht schreibt Gerstengraspulver aus den jungen Blättern eine schlaffördernde Wirkung zu ¹. Eine weitere Übersichtsarbeit hält Gerstengraspulver wegen GABA, Calcium und Kalium für ein besonders geeignetes schlafförderndes Lebensmittel; die Mechanismen seien noch zu klären ¹⁰. Kontrollierte Studien zu Schlafdauer und Schlafqualität stehen noch aus.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH	ERGEBNIS
¹ Zeng et al. 2018	systematische Übersicht	Gerstengraspulver und seine Inhaltsstoffe	Schlafförderung: verbessert
¹⁰ Zeng et al. 2014	Übersicht	Gerstengraspulver als funktionelles Lebensmittel	Schlafförderung durch funktionelle Lebensmittel: verbessert

Gerstengras: weitere Messgrößen in Studien

Eine systematische Übersicht schreibt Gerstengraspulver aus den jungen Blättern auch eine Stärkung der Immunität, Leberschutz, antidepressive und krebshemmende Wirkungen sowie bessere Kognition zu ¹. In einer Beobachtungsstudie bei Fibromyalgie besserten sich Beschwerden und Lebensqualität unter überwiegend roher vegetarischer Kost, zu der ein getrocknetes Gerstengrassaftprodukt gehörte ⁵. Ein Fallbericht zu einem Mischpräparat aus Gerstengras, Royal Jelly und Taraxaf® plus Schröpfen beschreibt eine Besserung von TSH-Wert und Urtikaria bei einer Frau mit Hyperthyreose ⁶. Kontrollierte Studien zu diesen Wirkungen stehen noch aus.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Zeng et al. 2018	systematische Übersicht	Gerstengraspulver und seine Inhaltsstoffe
⁵ Donaldson et al. 2001	Studie · 30 Teilnehmer	überwiegend roh-vegetarische Diät mit dehydriertem Gerstengrassaft-Produkt; 7 Monate; gegen keine Kontrollgruppe, Veränderung
⁶ Alhilo et al. 2021	Fallbericht · 1 Teilnehmer	Nahrungsergänzung mit Gerstengras, Royal Jelly, Taraxaf® plus nasses Schröpfen; zwei Monate; gegen kein Vergleich; zuvor 16 Wochen
⁹ Zeng et al. 2020	Übersicht	Gerstengras und Gerstengras-Extrakte; gegen Gerstengras gegenüber Gerstenkorn

4. Wie wird Gerstengras dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Untersucht wurden Extrakte aus jungen Gerstenblättern, in einer Studie als Kapsel ², sowie ein getrocknetes Gerstengrassaftprodukt als Teil einer Diät ⁵. Der Extrakt wurde teils mit einer olivenölreichen Diät ³ oder mit Vitamin C und Vitamin E ⁴ kombiniert. Ein Mischpräparat aus Gerstengras, Royal Jelly und Taraxaf® plus Schröpfen wurde in einem Fallbericht beschrieben.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Gerstensprossen-/Gerstenblattextrakt, eine Kapsel täglich	eine Kapsel täglich	12 Wochen	²
Gerstengrasblatt-Essenz (barley leaf essence)	15 g Gerstengrasblatt-Essenz	4 Wochen	³
Junges Gerstenblattextrakt (BL), allein oder mit Vitamin C und E	15 g BL, 200 mg Vitamin C, 200 mg Vitamin E täglich	4 Wochen	⁴

5. Ist Gerstengras sicher? Nebenwirkungen in Studien

In einer randomisierten Studie mit Kapseln aus Gerstenblattextrakt unterschieden sich klinische und Laborbefunde über zwölf Wochen nicht von Placebo ². Ein Fallbericht zu einem Mischpräparat mit Gerstengras beschreibt die Behandlung als frei von Nebenwirkungen ⁶. Eine Übersichtsarbeit sieht in Düngung und Bodenzusammensetzung eine unterschätzte Quelle schwankender Inhaltsstoffe und möglicher Sicherheitsbedenken ⁸.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
² Byun et al. 2015	keine Unterschiede in klinischen oder Laborbefunden zwischen beiden Gruppen
⁶ Alhilo et al. 2021	Urtikaria unter Carbimazol, verschwand nach Umstellung; keine Nebenwirkungen berichtet
⁸ Rzeski et al. 2026	Sicherheitsbedenken durch agronomische Variabilität erwähnt

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Die kontrollierten Studien sind klein und kurz, was die Aussagekraft einschränkt.
- Kontrollierte Studien zu Verdauung, Schlaf und Stimmung stehen noch aus.
- Eine Übersicht nennt uneinheitliche Zubereitungen und hohe Dosen in Tierversuchen als Hürde für die Übertragung auf den Menschen ⁸.
- Offen bleibt, ob und in welcher Form Gerstengras Blutzucker und Blutfette zuverlässig beeinflusst.

7. Fazit: Was über Gerstengras gesichert ist

Gerstengras, die jungen Blätter der Gerste, wurde als Extrakt, als getrockneter Saft, in Kapseln und in Mischpräparaten untersucht. Eine systematische Übersicht schreibt Gerstengraspulver antioxidative, entzündungshemmende und verdauungsfördernde Wirkungen sowie Schlafförderung zu ¹. In einer randomisierten Studie bei Typ-2-Diabetes verlängerte Extrakt aus jungen Gerstenblättern gegenüber Placebo die Zeit bis zur LDL-Oxidation und senkte Radikalmarker im Blut ³. Eine kontrollierte Studie ohne Placebogruppe sah dies auch unter Gerstenblattextrakt allein, am stärksten zusammen mit Vitamin C und E ⁴.

In einer randomisierten Studie an Gesunden sank das Cholesterin unter Gerstenblattextrakt nicht stärker als unter Placebo ². Die Beweiskraft ist insgesamt begrenzt, da die kontrollierten Studien klein und kurz sind und für mehrere Gebiete noch ausstehen.

Häufige Fragen

Wie gut ist Gerstengras am Menschen untersucht?

Gerstengras: ausgewertet wurden 10 Studien am Menschen, darunter 2 randomisierte kontrollierte Studien und eine Metaanalyse oder systematische Übersicht; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 51 Teilnehmer. Stand: 3. Oktober 2026.

Was bringt Gerstengras bei Oxidativer Stress und Entzündung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht, 2 kontrollierte Studien und 3 weitere Studien. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹³⁴⁷

Was bringt Gerstengras bei Blutzucker und Blutfette? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht, 2 kontrollierte Studien und 2 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 51 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ¹²³⁷

Was bringt Gerstengras bei Verdauung und Darm? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht. Kontrollierte Studien fehlen bisher, es gibt nur Übersichtsarbeiten; die Beweiskraft ist daher höchstens gering. Belege: ¹

Was bringt Gerstengras bei Schlaf und Stimmung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht und eine weitere Studie. Kontrollierte Studien fehlen bisher, es gibt nur Übersichtsarbeiten; die Beweiskraft ist daher höchstens gering. Belege: ¹¹⁰

Was ist Gerstengras?

Gerstengras sind die jungen Blätter der Gerste (*Hordeum vulgare*), die vor der Ährenbildung geerntet werden. Sie enthalten Chlorophyll, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe wie Flavonoide. Nicht dazu gehören Gerstenkorn, Gerstenkleie und Beta-Glucane aus Gerste.

Welche Wirkungen zeigen Studien am Menschen?

Eine systematische Übersicht schreibt Gerstengraspulver aus jungen Blättern antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen zu ¹. In einer randomisierten Studie bei Typ-2-Diabetes verlängerte Extrakt aus jungen Gerstenblättern gegenüber Placebo die Zeit bis zur LDL-Oxidation und senkte Radikalmarker im Blut ³. Eine kontrollierte Studie ohne Placebogruppe sah dies auch unter Gerstenblattextrakt allein, am stärksten zusammen mit Vitamin C und E ⁴. Dieselbe Übersicht schreibt Gerstengraspulver zudem günstige Effekte auf Magen-Darm-Funktion, Verstopfung und Schlaf zu ¹.

Gibt es auch Ergebnisse ohne Wirkung?

Ja. Eine randomisierte Studie an Gesunden fand unter Kapseln mit Gerstenblattextrakt keine stärkere Senkung von Gesamt- und LDL-Cholesterin als unter Placebo ². Bei Typ-2-Diabetes veränderte Gerstenblattessenz allein die Fettsäurezusammensetzung der LDL-Teilchen nicht ³.

Wie sicher ist Gerstengras?

In einer randomisierten Studie mit Kapseln aus Gerstenblattextrakt unterschieden sich klinische und Laborbefunde über zwölf Wochen nicht von Placebo ². Ein Fallbericht zu einem Mischpräparat mit Gerstengras beschreibt die Behandlung als frei von Nebenwirkungen ⁶. Eine Übersichtsarbeit sieht in Düngung und Bodenzusammensetzung eine unterschätzte Quelle schwankender Inhaltsstoffe und möglicher Sicherheitsbedenken ⁸.

Welche Formen wurden untersucht?

Untersucht wurden Extrakte aus jungen Gerstenblättern, in einer Studie als Kapsel ², sowie ein getrocknetes Gerstengrassaftprodukt als Teil einer Diät ⁵. Der Extrakt wurde teils mit einer olivenölreichen Diät ³ oder mit Vitamin C und Vitamin E ⁴ kombiniert. Ein Mischpräparat aus Gerstengras, Royal Jelly und Taraxaf® plus Schröpfen wurde in einem Fallbericht beschrieben.

Quellen

- 1 Preventive and Therapeutic Role of Functional Ingredients of Barley Grass for Chronic Diseases in Human Beings**
Zeng Y, Pu X, Yang J, Du J, Yang X, Li X et al. · 2018
- 2 Effects of a Dietary Supplement with Barley Sprout Extract on Blood Cholesterol Metabolism**
Byun AR, Chun H, Lee J, Lee SW, Lee HS, Shim KW · 2015
- 3 LDL cholesterol and oxidation are significantly reduced in Type 2 diabetic patients receiving a barley leaf essence supplemented olive oil diet**
Yu YM, Tsai CE · 2003
- 4 Effects of young barley leaf extract and antioxidative vitamins on LDL oxidation and free radical scavenging activities in type 2 diabetes**
Yu YM, Chang WC, Chang CT, Hsieh CL, Tsai CE · 2002
- 5 Fibromyalgia syndrome improved using a mostly raw vegetarian diet: an observational study**
Donaldson MS, Speight N, Loomis S · 2001
- 6 Hyperthyroidism treatment by alternative therapies based on cupping and dietary-herbal supplementation: a case report**
Alhilo I, Alhilo S, Alkhatib B, Al-Shorman A · 2021
- 7 Effect of young barley leaf extract and adlay on plasma lipids and LDL oxidation in hyperlipidemic smokers**
Yu YM, Chang WC, Liu CS, Tsai CM · 2004
- 8 Young Barley (“Hordeum vulgare“ L.) Preparations: From Phytochemical Complexity to Clinical Relevance**
Rzeski W, Rzeska W · 2026
- 9 Molecular Mechanism of Functional Ingredients in Barley to Combat Human Chronic Diseases**
Zeng Y, Pu X, Du J, Yang X, Li X, Mandal MSN et al. · 2020
- 10 Strategies of Functional Foods Promote Sleep in Human Being**
Zeng Y, Yang J, Du J, Pu X, Yang X, Yang S et al. · 2014

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/gerstengras/ · Stand 2026-10-15