



Gerstenliebe

Cholesterin

natürlich senken mit
betaGerste



Superfood
von heimischen Äckern

Powergetreide für Herz und Gefäße

Cholesterin natürlich senken

Cholesterin ist ein wichtiger Grundbaustein für jede Zelle im menschlichen Körper. Gleichzeitig benötigen wir Cholesterin für die Bildung bestimmter Hormone und von Gallensäuren. Zu hohe Konzentrationen davon im Blut können jedoch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Für einen Cholesterinwert im gesunden Gleichgewicht spielt die Ernährung eine große Rolle. Die folgende Tabelle zeigt, welche Blut-Cholesterinwerte wünschenswert sind.

	Wünschenswert	Risiko hoch
Cholesterin gesamt	< 200 mg/dl	> 250 mg/dl
LDL-Cholesterin	< 130 mg/dl	> 160 mg/dl
HDL-Frauen	> 65 mg/dl	< 45 mg/dl
HDL-Männer	> 55 mg/dl	< 35 mg/dl

betaGerste mit extra viel Beta-Glucan

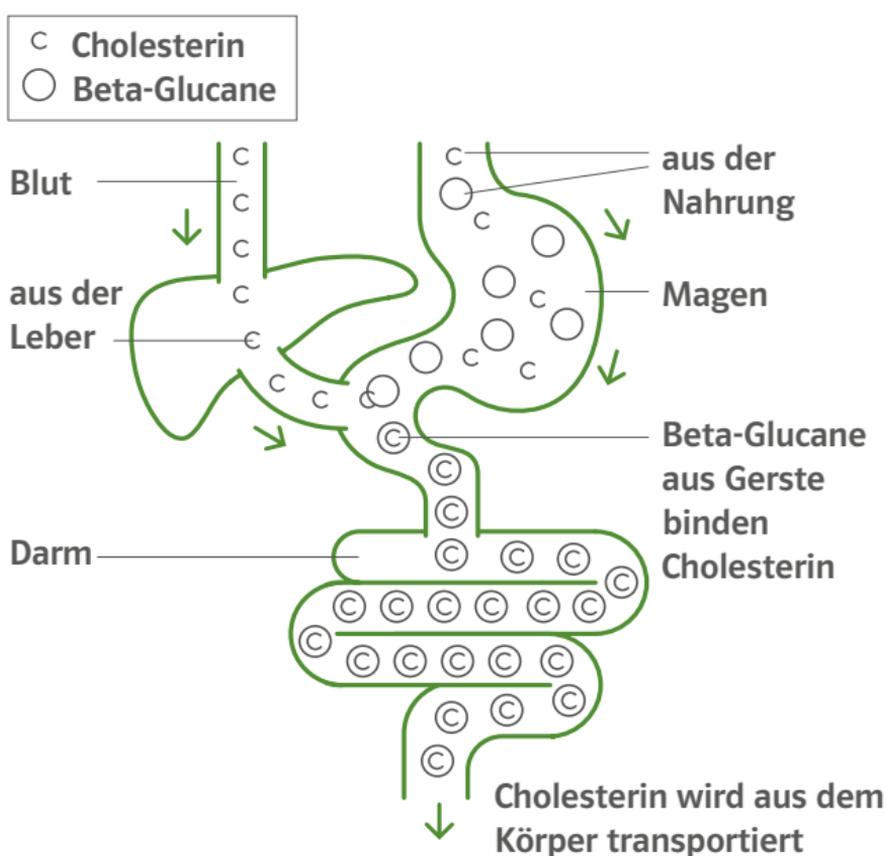
Wissenschaftliche Studien belegen, dass Beta-Glucan, ein löslicher Ballaststoff aus Gerste, auf natürliche Weise den Cholesterinwert im Blut senken kann. Die betaGerste von Gerstoni enthält mehr Beta-Glucan als jedes andere heimische Getreide und sogar bis zu 5mal mehr als herkömmliche Gersten. Senke jetzt ganz einfach Deinen Cholesterinwert mit Gerstoni.



Cholesterin natürlich im Griff

Wie senkt Gersten-Beta-Glucan Cholesterin?

Ist zu viel Cholesterin im Blut vorhanden, kann sich das Blutfett an den Gefäßwänden ablagern und sie letztendlich verstopfen. Gersten-Beta-Glucan bindet auf natürliche Weise überschüssiges Cholesterin und sorgt so dafür, dass das „schlechte“ LDL-Cholesterin im Blut sinkt. Besonders vorteilhaft: Das erwünschte HDL-Cholesterin bleibt gleich.



Bereits eine tägliche Aufnahme von 60 g betaGerste von Gerstoni, entsprechend etwa vier gehäuften Esslöffeln, liefert 3 g Gersten-Beta-Glucan. Und damit genug, um im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sowie ausreichend Bewegung einen zu hohen Cholesterinwert signifikant zu senken.

**Bereits nach 2-3 Wochen kannst Du
Deinen Erfolg an verbesserten LDL-
Cholesterinwerten ablesen!**

Ur Korn Gerste genießen & Wohlfühlen



Feel
beta

Superfood mit Beta-Glucan

Gerste ist wohl das älteste Getreide, das die Menschen kultivieren. Doch Gerste ist nicht gleich Gerste. Wir bauen die betaGerste von Gerstoni speziell für die bewusste Ernährung an. Der Vorteil: Sie ist besonders reich an Ballaststoffen und liefert einen rekordverdächtigen Gehalt von 5 g Beta-Glucan.

Gerstoni – Genuss zum Wohlfühlen

Gersten-Beta-Glucan hat im Körper von Natur aus vielfache positive Effekte. Neben der cholesterinregulierenden Wirkung verbessern die löslichen Gerstenballaststoffe durch ihr sagenhaftes Quellvermögen die Füllung von Magen und Darm. Sie tragen so zur Sättigung bei und regen die Verdauung auf sanfte Weise an.

Im Dickdarm wird das Gersten-Beta-Glucan von nützlichen Darmbakterien als Energiequelle genutzt und fungiert somit als Präbiotika. Gerstoni zeigt, wie genial einfach Ernährung das Wohlbefinden fördern kann.

Keine ballaststoffreiche
Reis- & Haferalternative

Mit Gerstoni durch den Tag Köstlich und vielseitig

Empfohlene 3 g Gersten-Beta-Glucan
(60 g betaGerste) am Tag verteilt
auf 1-3 Mahlzeiten

Morgens

Gerstoni Lieblings-Müsli



50 g Gerstoni Gersten-Müsli
(Bsp. Früchte 1,5 g Beta-Glucan)

25 g (2 EL) Gerstoni Fitnessflocken
(1,5 g Beta-Glucan)

Porridge



Gerstoni-Porridge mit 60 g Gerstoni Fitnessflocken
(3 g Beta-Glucan)

Mittags

Gerstoni als Beilage



50 g Gerstoni zu Geflügel, Fisch oder Fleisch
(2,5 g Beta-Glucan)

Süße Köstlichkeiten



>10 g Gerstoni als Milchspeise oder Dessert
(~0,5 g Beta-Glucan)

Gerstoni Gersten-Risotto



60-80 g Gerstoni als vegetarisches oder veganes Hauptgericht
(3-4 g Beta-Glucan)

Abends

Gerstoni Salat



40 g Gerstoni als Zutat in Salaten oder Bowls
(2,5 g Beta-Glucan)

Gerstenbrot



2-3 Scheiben (100 g) selbstgebackenes Brot mit Gerstoni
(ca. 1 g Beta-Glucan)

Gerstoni
Rezeptideen



Erlebe die Power von Gerstoni

Jetzt bestellen!
www.gerstoni.de



Gerstenflocken Fitness

Für Dein selbst zubereitetes Lieblings-Müsli oder Porridge, zum Binden, zum Backen saftiger Gerstenbrote uvm.

Gourmet Gerste Classic und Gersten-Couscous

Die perfekte Beilage, das Geheimnis für Gersten-Risotto, die Zutat für knackige Salate und unzählige kreative Lieblingsgerichte und Milchspeisen.

Gersten-Müslis

Gerstoni Gersten-Müslis ohne Zuckerzusatz, ballaststoffreich und mit Beta-Glucan für einen perfekten Start in den Tag.

Gersten-Risottos

Gourmet-Gerste köstlich kombiniert mit hochwertigem biologischem Gemüse für Deine schnelle Küche.

Deine Vorteile mit Gerstoni

- ✓ 12mal mehr Ballaststoffe als Reis
- ✓ Liefert 5mal mehr Beta-Glucan als übliche Gersten
- ✓ Cholesterinregulierende Tageszufuhr in nur einer Portion
- ✓ Mit wichtigen Mineralstoffen & Spurenelementen
- ✓ Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe
- ✓ Frei von Weizen
- ✓ Mit wichtigen Mineralstoffen & Spurenelementen

Feel
beta



Regional und Nachhaltig

Die betaGerste von Gerstoni wird von uns mit viel Liebe und Handarbeit speziell für die menschliche Ernährung veredelt und regional angebaut. Kurze Transportwege von den Äckern in Niedersachsen bis zum Teller liegen uns besonders am Herzen.

Gleichzeitig benötigt der Anbau von betaGerste im Vergleich zu Reis nur einen Bruchteil des Wassers. Und mit dem Genuss von Gerstoni statt Reis kannst Du zusätzlich zu einer verringerten Freisetzung von klimaschädlichem Methan beitragen.

Kari Dieckmann

Dipl. Ökotrophologin und
Gründerin von Gerstoni

Durchschn. Nährwerte	100 g	Portion (50 g)
Energie	1410 kJ, 334 kcal	705 kJ, 167 kcal
Fett, davon	2,1g	1,1g
gesättigte Fettsäuren	0,42g	0,21g
Kohlenhydrate, davon	63,3g	31,7g
Zucker	1,7g	0,9g
Ballaststoffe	12,5g	6,25g
Eiweiß	9,2g	4,6g
Salz	<0,01g	<0,01g
Phosphor	168 mg (24 %)**	84 mg (12 %)**
Mangan	0,88 mg (44 %)**	0,44 mg (22 %)**
Beta-Glucan	5,0g	2,5g

** % Referenzmenge für die tägliche Zufuhr
Als Naturprodukt unterliegen die Werte natürlichen Schwankungen

Fragen zur cholesterinbewussten Ernährung mit Gerstoni?

Schreib uns an info@dieckmann-cereals.de
oder ruf an: **05751 922781-0** (Mo.-Fr. 8-13 Uhr)

Jetzt bestellen!
www.gerstoni.de

Mehr zu
Gerstoni

