

Bio Weizenkleie

Kennen Sie Sebastian Kneipp? Der berühmte Pastor und Naturheiler empfahl tatsächlich schon im 19. Jahrhundert seinen Patienten Weizenkleie als gesunden und kräftigenden Wirkstoff.

Unsere Bio Weizenkleie fällt bei der Herstellung von Weizenmehlen an, wenn das feine Mehl abgeseibt wird und die Kleie, bestehend aus Keimling und Randschichten zurückbleibt.

Früher eher als Futtermittel verschrien und als überflüssiges Abfallprodukt angesehen, nimmt sie zunehmend ernährungsphysiologisch an Bedeutung zu, denn die Kleie beinhaltet mehr wertvolle Stoffe als das feinere Mehl.

Kleie ist eine wahre Ballaststoffbombe, enthält viele Vitamine, Eisen und Flavonoide.

Da Weizenkleie so gut verträglich ist, können Sie sie regelmäßig auch über längere Zeiträume nutzen, selbst Kleinkindern schadet sie nicht. Das Wichtigste ist allerdings: Vergessen Sie nicht, viel zu trinken!

Wir empfehlen Ihnen unsere Bio Weizenkleie beispielsweise über Ihren Salat oder ins Müsli zu streuen, backen Sie ein gesundes Vollkornbrot oder geben Sie es als Topping über Quark- oder Joghurtspeisen. Oder rühren Sie es gleich in Getränke... so können Sie das Trinken auch nicht vergessen...

Sie fragen sich, wie Kleie im Darm wirkt?

Kleie besteht zu einem Großteil aus für uns Menschen unverdaulichen Fasern.

Bei diesen Ballaststoffen handelt es sich meist um Kohlenhydratverbindungen, diese kann unser Verdauungssystem aber nicht spalten.

Daher quellen in Verbindung mit Wasser auf und üben Druck auf unsere Darmwand aus. Durch diese Dehnung wird der Darm angeregt, es kommt zu Bewegungen des Darms (sog. Peristaltik) und letztendlich zur Beförderung hinaus.

Ist die Peristaltik hingegen gestört, so verbleibt die Nahrung zu lange im Darmtrakt, dies führt zu Verstopfungen.

Weiterer Vorteil der Ballaststoffe: Sie binden auf dem Weg durch den Darm verschiedene Giftstoffe, um diese auf schnellstem Wege aus unserem Körper heraus zu befördern.

Netter Nebeneffekt: Durch den hohen Sättigungsgrad wird Weizenkleie häufig als unterstützendes diätisches Nahrungsmittel verwendet.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1118,00 kj
Brennwert kcal	267,00 kcal
Fett	4,70 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,50 g
Kohlenhydrate	17,00 g
davon Zucker	1,90 g
Ballaststoffe	45,10 g
Eiweiß	16,00 g
Salz	0,01 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Weizen	Ja