



ANA HERAKOVIC

A photograph of a wooden bowl filled with fresh broccoli sprouts. The sprouts have long, thin, white roots and small, bright green leaves. The bowl is made of light-colored wood and is set against a plain white background.

# BROKKOLI-SPROSSEN ziehen

## ANLEITUNG

Meine besten Tipps vom  
Samen zur Sprosse

# Brokkoli Sprossen ziehen zahlt sich wirklich aus!

## Hier ist deine sichere Anleitung:

Dieser Leitfaden bietet dir bewährte Methoden für den erfolgreichen Anbau von Sprossen zu Hause.

Du erhältst praktische Tipps, um Brokkoli-Sprossen selbst zum Wachsen zu bringen, und Antworten auf häufig gestellte Fragen.

In dieser DIY-Anleitung findest du:

- Alles, was du benötigst
- Eine sichere Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Sprossenbau
- Wissenschaftliche Hintergründe

## Was brauchst du?

Brokkoli-Sprossen sind im Supermarkt nur selten zu finden – und das ist eigentlich ein Vorteil! Denn am frischesten und nährstoffreichsten sind sie, wenn du sie selbst zu Hause ziehst.

### Du brauchst dafür:

- Bio-Brokkolisprossen
- Ein Sprossenglas
- Bio-Apfelessig
- Flüssigseife
- Einen Löffel

## Bezugsquellen

### Bio-Sprossen:

👉 [Hier bei Amazon](#)

**Beim Sprossenbehälter bevorzuge ich Glas und habe mich für dieses Modell entschieden:**

👉 [Hier bei Amazon](#)

### Bio-Apfelessig:

👉 [Hier bei Amazon](#)



## Wissenschaft der Sprossen

Glucoraphanin in den Sprossen wird umgewandelt in Sulforaphan (SF) über das Enzym Myrosinase umgewandelt.



Glucoraphanin

Brokkoli Sprossen

Myrosinase



Sulforaphan

- Kauen
- Einfrieren
- Darmbakterien

## Vorteile von Sulforaphan

### Sulforaphan – ein echtes Wundermolekül!

Es wirkt antimikrobiell, entzündungshemmend, antioxidativ und entgiftend. In Laborstudien zeigte sich, dass Sulforaphan gezielt Tumorzellen von Pankreaskarzinomen angreifen kann.

Erste Pilotstudien mit Brokkoli-Sprossen bei Prostatakrebs und atypischen Muttermalen liefern vielversprechende Ergebnisse. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Sulforaphan antibiotische Eigenschaften gegen *Helicobacter pylori* haben könnte – ein Bakterium, das mit der Entstehung von Magenkrebs in Verbindung gebracht wird.

## Was sagst du dazu?

Ich finde es einfach faszinierend und großartig!

Auch wenn es noch keine endgültigen Studien gibt, bin ich überzeugt, dass die bisherigen Erkenntnisse äußerst vielversprechend sind. Sulforaphan hat ein enormes Potenzial für unsere Gesundheit – und das ist einfach beeindruckend!



# Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu Brokkolisprossen und Blutzucker

## Studie: Brokkolisprossen-Extrakt und Blutzuckerspiegel

Eine aktuelle Studie aus dem Jahr 2025, durchgeführt von Dwibedi et al., zeigt, dass **der Verzehr von Brokkolisprossen-Extrakt einen positiven Einfluss auf den Nüchternblutzucker bei Menschen mit Prädiabetes haben kann.**

Die Studie wurde als randomisierte, placebokontrollierte Untersuchung durchgeführt und in der renommierten Fachzeitschrift *Nature Microbiology* veröffentlicht.

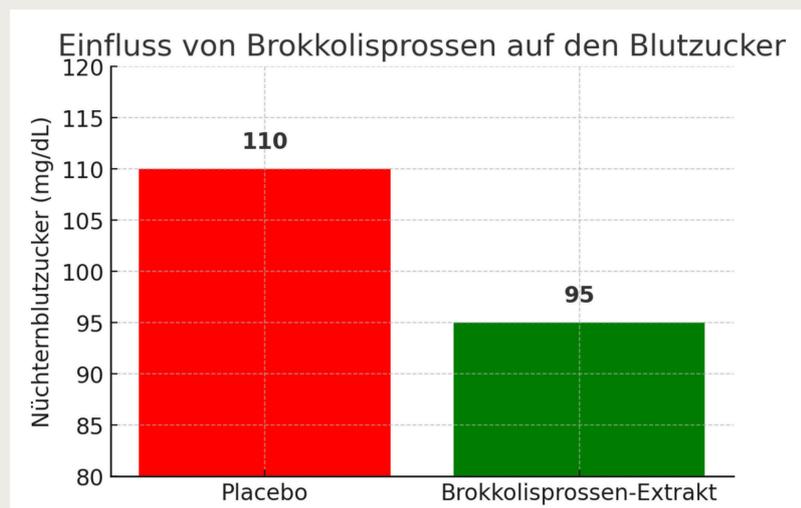
### Wichtige Erkenntnisse der Studie:

- **Senkung des Nüchternblutzuckers:** Teilnehmer, die Brokkolisprossen-Extrakt konsumierten, zeigten eine signifikante Reduktion ihres Nüchternblutzuckerspiegels im Vergleich zur Placebo-Gruppe.
- **Einfluss des Darmmikrobioms:** Die Wirkung des Sulforaphans (der aktive Bestandteil in Brokkolisprossen) war besonders effektiv bei Teilnehmern mit einer bestimmten Zusammensetzung ihres Darmmikrobioms.
- **Natürliche Unterstützung gegen Insulinresistenz:** Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Brokkolisprossen eine vielversprechende natürliche Unterstützung für Menschen mit Prädiabetes oder erhöhtem Blutzucker bieten könnten.

### Was bedeutet das für dich?

Wenn du deinen Blutzuckerspiegel natürlich regulieren möchtest, könnten Brokkolisprossen eine **wertvolle Ergänzung deiner Ernährung sein.**

Besonders in **Kombination mit einer darmfreundlichen Ernährung** könnte Sulforaphan aus Brokkolisprossen seine Wirkung optimal entfalten.



# Sprossen Anleitung

1

## Sortieren

Untersuche die Samen sorgfältig und entferne alles, was nicht wie ein Samenkorn aussieht. Gib anschließend 3–4 EL Samen in ein Keimglas.

2

## Reinigen

Fülle das Keimglas mit Wasser und einer keimreduzierenden Lösung aus **3 TL Apfelessig und 1 Tropfen flüssigem Spülmittel**. Lass die Mischung **10 Minuten einwirken** und spüle die Samen anschließend gründlich mit frischem Wasser ab.

Seife reduziert die Oberflächenspannung des Essigs, und dadurch werden die Bakterien besser abgetötet.

3

## Einweichen

Gib ausreichend frisches Wasser in das Keimglas, sodass die Samen vollständig bedeckt sind – mindestens **1 cm Wasser** über den Samen. Lass sie **8 Stunden oder über Nacht** einweichen.

4

## Spülen

Gieße das Einweichwasser aus dem Glas ab. Fülle dann frisches Wasser ein und schwenke die Samen gründlich, um sie zu reinigen. Gieße das Wasser erneut ab und stelle das Glas **schräg**, damit überschüssiges Wasser gut abtropfen kann.

5

## Wässern

Spüle die Samen in den nächsten **3–5 Tagen zweimal täglich** mit frischem Wasser.

Ich ernte die Sprossen bereits nach 3 Tagen, da hier die geringste Kontamination mit Bakterien gewährleistet ist.

Bewahre deine Sprossen im **Kühlschrank** auf oder **friere** sie ein.

Ich genieße sie am liebsten als **Topping auf Salaten** oder ganz einfach auf einem frischen, leckeren **Avocado-Toast**.



# Fragen zu den Sprossen

## Warum Sprossen?

Brokkoli-Sprossen und andere Keimlinge sind wahre Nährstoffbomben! Sie liefern **Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe** und – was besonders spannend ist – **Phytochemikalien**, die eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile bieten.

## Gibt es irgendwelche Bedenken beim Verzehr von frischen Sprossen?

Hier ein interessanter Einblick aus einem Interview zwischen **Dr. Rhonda Patrick** und **Dr. Jed Fahey**:

### Dr. Fahey:

„Ja, es gibt gewisse Vorsichtsmaßnahmen. Die **FDA** hat vor einigen Jahren empfohlen, dass sehr junge, **sehr alte oder immungeschwächte Menschen** auf frische Sprossen verzichten sollten. Diese Empfehlung wurde mehrfach aktualisiert, zuletzt **2017**.

Der Grund: Sprossen können potenziell mit **schädlichen Bakterien** wie *Listeria*, *Salmonella* oder *E. coli* belastet sein. Dies kann passieren, wenn die Samen vor dem Keimen nicht richtig desinfiziert wurden oder die Keimung in einer unhygienischen Umgebung stattfindet.

Sprossen - gekeimte Samen - werden in einer Vielzahl von Nährstoffen gebadet, die während des Keimungsprozesses aus den Samen herausgelöst werden.

Diese Nährstoffe sind ideal für das Wachstum von Bakterien, einschließlich *Listeria*, *Salmonella* und *E. coli*, und diese Bakterien können sich, wenn sie zu Beginn des Keimprozesses vorhanden sind, schnell vermehren und bei Menschen, die sie konsumieren, schwere Krankheiten verursachen. Es sind keine Fälle von durch Lebensmittel verursachten Krankheiten bekannt, die sich aus Brokkolisprossen ergeben, die mir bekannt sind, aber sicherlich gab es in der Vergangenheit Ausbrüche bei Luzerne, Daikon und anderen Sprossen.“

*Deshalb braucht's eine Lösung, die vorsichtshalber Bakterien abtötet. Vielleicht teilst du das mit deinen Liebsten ♥. Sicher ist sicher*



## Wissenschaftliche Publikationen

**2025 a randomized, placebo-controlled trial. Nat Microbiol**10, 681–693 (2025).

<https://doi.org/10.1038/s41564-025-01932-w>: Dwibedi, C., Axelsson, A.S., Abrahamsson, B. et al. Effect of broccoli sprout extract and baseline gut microbiota on fasting blood glucose in prediabetes

**2020 article reviewing clinical trial evidence for sulforaphane:** Broccoli or Sulforaphane: Is It the Source or Dose That Matters?

**2020 article reviewing evidence for the main mechanism by which sulforaphane acts:** Current Landscape of NRF2 Biomarkers in Clinical Trials

**2016 book chapter reviewing glucosinolates:** Glucosinolates from the Brassica Vegetables and Their Health Effects

**1997 article about broccoli sprouts: Broccoli sprouts:** An exceptionally rich source of inducers of enzymes that protect against chemical carcinogens

**1992 landmark article about the discovery that sulforaphane induces cytoprotective mechanisms:** A major inducer of anticarcinogenic protective enzymes from broccoli: isolation and elucidation of structure

Viel Spaß beim sicheren Brokkoli-Sprossen-ziehen  
wünscht dir

Ana von Ana.levelup



**Ana Herakovic ist eine erfahrene Expertin im Bereich Gewichtsmanagement und persönliche Transformation.** Mit ihrem fundierten Wissen als **Diplom-Ingenieurin für Biologie und Chemie** kombiniert sie **wissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnahen Strategien**, um **nachhaltige Veränderungen im Gesundheits- und Ernährungsbereich** zu fördern.

Ana legt besonderen Wert auf einen **ganzheitlichen Ansatz**, der **Bewegung, Ernährungsverhalten und fundiertes Ernährungswissen** miteinander verbindet. Sie versteht die Herausforderungen, die viele Menschen im Umgang mit ihrem Körper und ihrer Gesundheit erleben, und setzt auf **individuelle Lösungen**, die **langfristige Erfolge** ermöglichen.

Als **engagierter Coach** bringt sie **jahrelange Erfahrung in der persönlichen Betreuung** mit und unterstützt Menschen dabei, ihre Ziele mit **Klarheit und Motivation** zu erreichen. Ihr **empathischer und wissenschaftlich fundierter Ansatz** macht sie zu einer inspirierenden Begleiterin auf dem Weg zu einem **gesünderen und zufriedeneren Leben**.



Ana Herakovic,  
Dipl. Ing. Bio + Chemie

Bleib in Verbindung  
mit mir!

Finde mich auf Instagram:  
[ana.levelup](https://www.instagram.com/ana.levelup)

