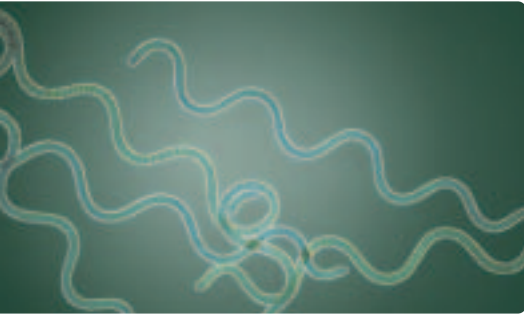


Gesundheit aus dem Wasser

Spirulina – das hochmoderne Fossil

90 Prozent des Sauerstoffs in unserer Atmosphäre wird von Algen produziert.



Wasser ist die Basis für alles Lebendige. In ihm wurde vor Urzeiten der Grundstein für die Existenz von Mensch, Tier und Pflanze gelegt und noch heute ist Leben ohne dieses Element nicht möglich: 70 Prozent unseres Körper bestehen aus Flüssigkeit und damit wird erkennbar, warum wir mehrere Wochen ohne feste Nahrung auskommen können, ohne Wasser jedoch nach wenigen Tagen sterben.

Die Bedeutung des Wassers spiegelt sich auch im Artenreichtum von Meeren, Seen und Flüssen wider: Dort findet sich eine Fülle an Lebensformen, die die der Kontinente um ein Vielfaches übertrifft. Eine Bewohnerin des Wassers ist die kleine, blaugrüne Alge mit dem wissenschaftlichen Namen *Spirulina platensis*, die heute als gesunde Nahrungsergänzung rund um den Erdball geschätzt wird. Ihre Vorfahren entwickelten sich vor etwa 3,5 Milliarden Jahren und gehören neben den Bakterien zu den ältesten Lebensformen überhaupt.

90 Prozent des Sauerstoffs in unserer Atmosphäre wird von Algen produziert. Ohne diese Algen würden Menschen und Tiere wohl kaum die Erde bewohnen. Mit Hilfe des Sonnenlichts haben sie im Laufe von Jahrtausenden Kohlendioxid in energiereiche organische Verbindungen und in Sauerstoff umgewandelt und damit auf dem einst lebensfeindlichen Planeten erst die Voraussetzungen für unser Dasein geschaffen. Noch heute nehmen Algen tageslang unermessliche Mengen an Kohlendioxid auf und setzen gleichzeitig Sauerstoff frei. Und das werden sie hoffentlich weiterhin tun, denn angesichts des steigenden Kohlendioxidgehalts in unserer Atmo-

>>> Der Steckbrief der Spirulina

Die Spirulina-Alge besitzt keinen Zellkern. Sie ist etwa einen halben Millimeter lang und daher mit bloßem Auge nicht erkennbar. Das lateinische Wort spirulina bedeutet »kleine Spirale« und weist auf ihr spiralförmiges Aussehen hin. Botaniker zählen sie zu den Blaualgen (wissenschaftlich Cyanophyta).

Wer Spirulina-Algen in der Natur sucht, wird dort fündig, wo sonst fast nichts wächst: in den warmen, alkalischen Seen Ost- und Zentralafrikas, Asiens und Mittelamerikas, die sich durch eine hohe Salzkonzentration von 10 bis 20 Prozent auszeichnen.



sphäre und des damit einhergehenden Treibhauseffekts ist dieser Vorgang von unschätzbbarer Wichtigkeit.

Soweit die Bedeutung der Algen als unser aller Lebensgrundlage und Umweltschützer. Darüber hinaus haben viele von ihnen auch als Nahrungsmittel Vorzüge. Die Spirulina-Alge beispielsweise steckt voller Vitalstoffe und ist zudem überaus produktiv. Auf einer gleich großen Anbaufläche produziert sie fast 20-mal mehr Protein als die Sojabohne, 60-mal mehr als Weizen und 300-mal mehr als Rinder – und das unter den extremsten Lebensbedingungen. Selbst in den heißesten Regionen unserer Erde fühlt sich Spirulina in ihrem Element. Voraussetzung: Es ist Wasser da.

Gesundbrunnen Spirulina

Die Alge für alle Lebenslagen

Spirulina ist kein Heilmittel im eigentlichen Sinne. Sie ist eine urgesunde Nahrungsergänzung mit einer Fülle lebenswichtiger Nähr- und Vitalstoffe. Regelmäßig eingenommen gleicht das kleine Kraftpaket aus der Natur Nährstoffmängel aus, stärkt das Immunsystem, die Energie und die Leistungsfähigkeit, regt die Ausscheidung von schädlichen Abfallstoffen an, fördert die Regeneration, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und kann daher bei vielen Gesundheitsbeschwerden unterstützend eingesetzt werden. Wer sich ungesund ernährt, häufig gestresst ist, sich oft müde und abgespannt fühlt, erhält durch die Poweralge Kraft und Vitalität. Leere Energie- und Nährstoffspeicher werden gefüllt und dadurch fühlen sich Spirulina-Konsumenten den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen.

Spirulina ist eine wichtige Ergänzung zur täglichen Ernährung für Menschen in jedem Alter und in allen Lebenslagen. Besonders wertvoll ist sie für...

- Ältere,
- antriebslose, müde und erschöpfte Menschen,
- chronisch Kranke,
- Gestresste,
- Heranwachsende,
- Immunschwache,
- in Studium, Schule oder Beruf psychisch stark unter Druck stehende Personen,
- körperlich belastete Menschen (Leistungssportler, Schwerstarbeiter),
- Kranke in der Genesungsphase,
- Menschen, die an Nährstoffmangel leiden oder eine Diät halten,

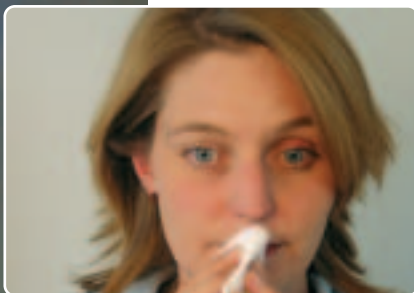
Durch ihren hohen Vitamin-B₁₂-Gehalt ist die Spirulina-Alge eine ideale Nahrungsergänzung für Vegetarier, da dieser Vitalstoff in pflanzlicher Kost so gut wie nicht enthalten ist.

- Schwangere und Stillende,
- überarbeitete Menschen und
- Vegetarier.

Kurzum: Im Dienste der Gesundheit kann Spirulina dank ihres Nähr- und Vitalstoffreichtums vielseitig eingesetzt werden.

Allergien Paroli bieten

Spirulina gehört zwar nicht zu den klassischen Anti-Allergika, kann das Immunsystem aber dank ihrer vielen ausgleichend wirkenden Substanzen harmonisieren und dadurch Allergien lindern. Besonders wertvoll ist hierbei die Gamma-Linolensäure, die das Freisetzen von entzündungsauslösenden Histaminen hemmt.



Gut fürs Blut

Erste wissenschaftliche Untersuchungen an Tieren haben gezeigt, dass sich Bluthochdruck mit Hilfe von Spirulina senken lässt. Ob diese Ergebnisse auf den Menschen übertragbar sind, ist allerdings noch nicht geklärt. Als gesichert gilt jedoch, dass die Alge den Blutcholesteringehalt beim Menschen reduziert. Da ein hoher Cholesterinwert im Blut das Arteriosklerose-Risiko erhöht, ist es wahrscheinlich,

dass dieser Krankheit mit täglichen Spirulina-Gaben vorgebeugt werden kann. Die Alge beeinflusst nicht nur die Qualität des Blutes, sondern wirkt aufgrund ihres hohen Gehalts an Pflanzenfarbstoffen, Vitamin B₁₂ und Eisen auch maßgeblich an der Blutbildung und dem Sauerstofftransport im Blut mit.



Balsam für den Darm

Ungesunde und schwer verdauliche Nahrungsbestandteile stören das Wachstum der darmfreundlichen Bakterien in unserem Verdauungssystem und tragen auf diese Weise dazu bei, dass sich Mikroorganismen wie zum Beispiel der Hefepilz

