

Ulrich Arndt

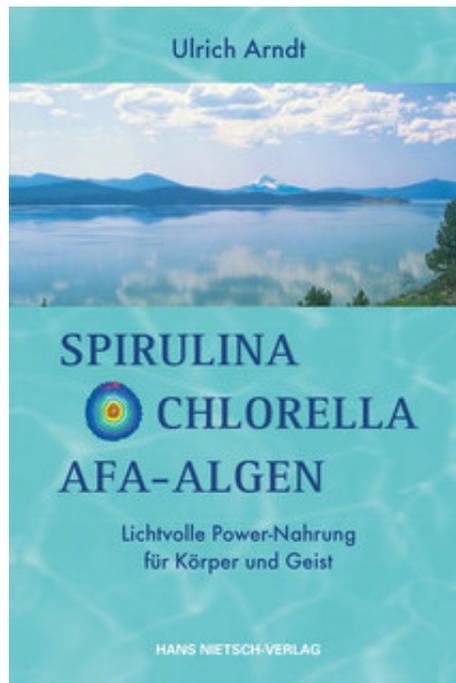
Spirulina, Chlorella, AFA-Algen

Leseprobe

[Spirulina, Chlorella, AFA-Algen](#)

von [Ulrich Arndt](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b16164>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



II • *Spirulina* - *Wunderkuchen der Azteken*

Vor rund 500 Jahren beobachteten die spanischen Eroberer Mittelamerikas, wie die Azteken feine Netze auf einem See auslegten und damit einen grünen Brei von der Wasseroberfläche abschöpften; dieser wurde in der Sonne getrocknet und zu Fladen verarbeitet. Dem merkwürdigen blaugrünen „Wunderkuchen“, *tecuitlatl* genannt, schrieben die Einheimischen geheimnisvolle, stärkende Wirkungen zu. Trotz des hohen Ansehens, das *Spirulina* damals genoss - aus nichts anderem bestand nämlich der grüne Wunderkuchen -, geriet die „Algen-Fischerei“ in Mexiko für Jahrhunderte in Vergessenheit. Noch heute gedeiht im Texcoco-See im Hochland Mexikos *Spirulina*; weltweit wiederentdeckt wurde die Mikroalge jedoch in Afrika: 1964 fiel dem belgischen Botaniker Jean Leonard auf den Eingeborenenmärkten im Tschad ein merkwürdiger blaugrüner Kuchen auf. Wie er hergestellt wurde, das konnte er am Tschadsee beobachten, wo Angehörige des Kanembu-Stammes mit Strohkörben einen blaugrünen Schaum von der Wasseroberfläche schöpften und diesen zu „Kuchen“ trocknen ließen. Der von ihm veröffentlichte Bericht über den gedörrten „Algenschaum“ führte zu ersten Forschungen über *Spirulina* in Frankreich und Japan. Dabei wurde u.a. erstmals der erstaunlich hohe Gehalt an hochwertigem Eiweiß (genauer an essenziellen, also lebenswichtigen Aminosäuren) festgestellt - es ist mehr darin enthalten als in allen anderen Nahrungsmitteln, jeweils bezogen auf das Trockengewicht.

Ziel der damaligen Bemühungen war es vor allem, mithilfe von *Spirulina* den Hunger in der „Dritten Welt“ zu lindern. Spätere Forschungen zeigten allerdings, dass diese Mikroalge eine

ideale Nahrungsergänzung für alle Menschen darstellt. Sowohl bei chronischer Mangelernährung als auch bei der heute weit verbreiteten „modernen“ Fehlernährung können schon geringe regelmäßige Mengen zahllose heilende und harmonisierende Wirkungen entfalten. Aus diesem Grund wurde in mehreren Ländern Versuche unternommen, Spirulina in künstlichen Gewässern zu züchten.

Mit Sonne und Soda

Die Biologen kennen 35 verschiedene Spirulina-Arten. Spricht man heute von „Spirulina-Algen“, ist jedoch in der Regel nur eine einzige gemeint: *Spirulina platensis* (sie wird auch unter dem Namen *Spirulina pacifica* vertrieben). So beziehen sich alle Forschungen und Untersuchungen von Heilwirkungen auf diese Sorte. Die Algenzellen haben nur 4-8 Tausendstel Millimeter Durchmesser und bilden Spiralen von 2-4 Hunderstel Millimetern Durchmesser, weshalb man von „Mikroalgen“ spricht. Die verschiedenen blaugrünen Spirulina-Arten kommen fast überall auf der Erde vor: im Erdreich, in Seen und Meeren, vom Äquator bis hoch in den Norden. Für die Nutzung als Lebensmittel gedeihen sie jedoch in den Tropen am besten und dort speziell in alkalischen Soda-Seen bei einem basischen pH-Wert um 9-10 und bei einer Wassertemperatur von 30-45 Grad Celsius.

Natürliche „Spirulina-Seen“ gibt es heute noch in Äthiopien, Kenia, Mexiko, Peru und im Tschad. Die meisten der heutigen Spirulina-Produkte stammen jedoch aus künstlichen „Seen“ (es handelt sich um moderne „Farmen“ mit mehreren großen Becken), wo sie ohne Pestizide, Fungizide oder ähnliche künstliche „Pflanzenschutzmittel“ gezüchtet werden. Solche Algenplantagen gibt es mittlerweile in Chile, China, Indien, Japan, Kuba, Mexiko, Südafrika, Taiwan, Thailand und den USA (dort

schoben. Welche Auswirkungen das auf den Menschen hat - ob sich dadurch eine bestimmte Heilwirkung erhöht und zugleich die allgemein stärkende und vitalisierende Wirkung etwas nachlässt, wurde bisher noch nicht untersucht.

Wer die optimale harmonisierende oder heilende Wirkung erhalten möchte, sollte sein Augenmerk jedoch nicht zu sehr auf die Mengenverhältnisse der Inhaltsstoffe in den verschiedenen Spirulina-Produkten richten. Stattdessen tut man besser *daran*, die Qualität nach der satten dunkelgrünen Farbe zu beurteilen und Produkte aus biologischem Anbau zu wählen. Dabei sollte man aber nicht vergessen, auch die übrige Ernährungsweise zu verbessern: Enthält die normale Kost mehr Vitalstoffe, dann können selbst vermeintlich geringe regelmäßige Dosen Spirulina als Nahrungsergänzung große Wirkung entfalten. Als tägliche Nahrung eignet sich eine Kost, die reich an frischem Obst und Gemüse, Keimlingen und Nüssen ist (siehe auch unter „Powerkost für jeden Tag“ S. 70 ff.). Von den wichtigen Vitalstoffen ist allein Vitamin G nicht bzw. nur in geringen Mengen in Spirulina enthalten. Es kann jedoch leicht in Form von Säften etwa in einem Spirulina-Shake oder durch Gemüse, das reich an Vitamin G ist, ergänzt werden (siehe unter „Grüne Shakes und bunte Suppen“, S. 74 ff.).

Heilung für Körper und Geist

Durch die harmonische Kombination der vielfältigen, bereits beschriebenen Vitalstoffe hat Spirulina zahlreiche heilende und vitalisierende Wirkungen, die in wissenschaftlichen Studien oder durch umfangreiche Erfahrungen in der Praxis belegt wurden. Nachteiliges konnte bisher nicht festgestellt werden.

Power fürs Immunsystem

Spirulina erhöht nachweislich die Widerstandsfähigkeit gegen eine verblüffende Vielzahl unterschiedlicher Infektionen. Die Mikroalge hemmt Viren und verhindert, dass sie in die Körperzellen eindringen und sich vermehren können. Außerdem wird die körpereigene Abwehr nachhaltig aktiviert, das haben Tests an Zellkulturen und Tieren sowie Untersuchungen mit radioaktiv belasteten Kindern aus Tschernobyl ergeben. Festgestellt wurden bisher die Hemmung von *Influenza-* bzw. Grippe-Viren, *Herpes simplex-1-Viren*, *Masern-*, *Mumps-* und *Human-Cytomegalo-Viren* (letztere verursachen krankhafte Riesenzellbildung in den Organen). Außerdem schützt Spirulina die für das Immunsystem wichtigen weißen Blutzellen, die so genannten „T-Zellen“, gegen die meist vernichtende Wirkung von HIV-1-Viren (Aids-Erreger).

Wie Wissenschaftler vor allem in Japan und den USA herausfanden, regt Spirulina die Organe an, die zum Immunsystem gehören, wie Knochenmark, Thymusdrüse, Milz und Lymphknoten. *Zudem* fördert und aktiviert sie die mit dem Darm verbundene Produktion von Immunkörpern. Die Mikroalge erhöht die Anzahl der Immunzellen, aktiviert sie und fördert die Bildung von Antikörpern. Auf diese Weise werden sowohl die aufbauenden als auch die abwehrenden Immunkräfte gestärkt. Für „Sonnenhungrige“ interessant ist, dass Spirulina auch den Schutz der Immunzellen gegen schädliche ultraviolette Strahlung, also *UVA-Strahlung* verstärkt.

Am spektakulärsten ist aber sicherlich die deutliche Stärkung und Aktivierung des Immunsystems nach der Schädigung durch *radioaktive Strahlung*, die bei der Behandlung von Kindern aus Tschernobyl erreicht werden konnte (siehe unter „Hilfe bei Radioaktivität“, S. 46 f.).

TIPP

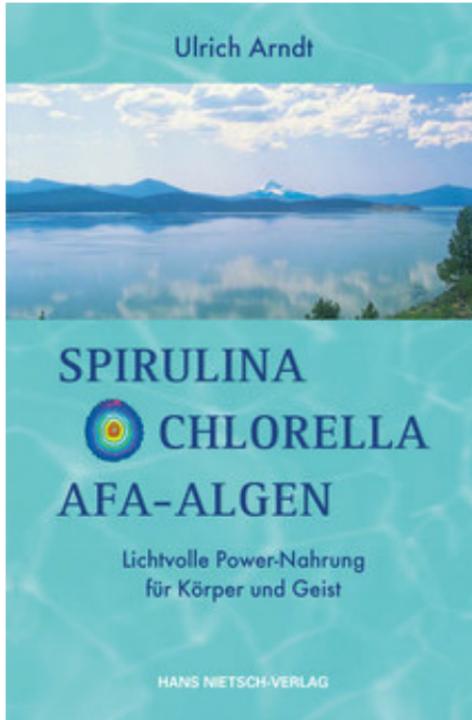
Geben Sie Ihrem Immunsystem Power und verwenden Sie spezielle Spirulina-Präparate mit einem besonders hohem Zink-Anteil (Zink-Spirulina). Zink ist ein enorm wichtiger Baustein für die Bildung von Abwehrstoffen.

Zusätzlich unterstützen Sie die Aktivierung der Abwehrkräfte durch die auch in Spirulina nur in geringen Mengen vorkommenden Gold und Silber. Diese beiden Spurenelemente sind wichtige Katalysatoren und Energiebringer für unseren Organismus. Eine besonders hochwertige Nahrungsergänzung mit Gold und Silber ist durch alchemistisch aufbereitete Essenzen möglich, bei denen die Metalle während der mehrmonatigen Laborarbeit organisch aufgeschlossen werden (ähnlich wie in einer gesunden Pflanze). Die Rezepturen dieser *Aurum Pofabife* („Trinkgold“) und *Argenfum Pofabife* („Trinksilber“) genannten „Alchimed-Essenzen“ stammen von Paracelsus und anderen berühmten Ärzten und Alchemisten des Mittelalters.

Stoffwechsel und Verdauung regulieren

Da sie eine große Menge an basischen Mineralien enthält, kann die Mikroalge die weit verbreitete *Übersäuerung* ausgleichen und den wichtigen *Säure-Basen-Haushalt* unseres Organismus regulieren. Auf diese Weise wird die Gewebsflüssigkeit, das „innere Meer“ des Menschen, von Stoffwechselresten und damit von Blockaden und Verstopfungen befreit. Dieser Vorgang wird unter dem Begriff „Entschlackung“ zusammenfasst. Das hat wiederum eine nachhaltige positive Auswirkung auf alle grundlegenden Regelmechanismen des Körpers sowie auf die Versorgung der Zellen. Langfristig trägt es entscheidend zu einer anhaltenden allgemeinen *Vitalisierung* und zur *Ausheilung chronischer Krankheiten* bei.

Spirulina reguliert zudem die Verdauung, indem sie Verstopfungen beseitigt, alte Schlacken im Verdauungstrakt löst und

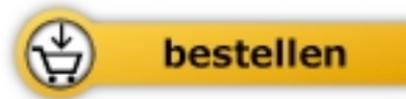


Ulrich Arndt

[Spirulina, Chlorella, AFA-Algen](#)

Lichtvolle Power-Nahrung für Körper und Geist

102 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de