



# Spirulina

## die gesündeste Nahrung der Welt

### **Spirulina - was ist das?**

Spirulina ist eine winzige blaugrüne Alge, die in Form einer perfekten Spirale wächst. Sie tauchte zum ersten Mal vor ungefähr 3,6 Milliarden Jahren auf und ist einer der ältesten biologischen Organismen auf der Erde. Sie bildete die Brücke in der Evolution von Bakterien zu Pflanzen. Seit Milliarden Jahren erneuert sich diese Lebensform der Gewässer. Im Verlauf der Menschheitsgeschichte hat sie viele Kulturen miternährt, in Afrika, im Mittleren Osten und in Amerika. Spirulina wächst natürlicherweise in mineralreichen alkalischen Seen, die es auf jedem Kontinent, oft in der Umgebung von Vulkanen gibt. Die größten Vorkommen von Spirulina finden sich heutzutage im Texcoco-See in Mexiko, im Tschad-See in Zentralafrika und entlang des Great Rift Valley in Ostafrika.

**“Mach Nahrung zu deiner Arznei  
und Arznei zu deiner Nahrung.”**

(Hippokrates, 460 - 370 a.D.)

Man hat Spirulina die Supernahrung genannt, denn sie ist reicher an Inhaltsstoffen als jedes andere Nahrungsmittel.

Spirulina enthält viele der für den Körper essentiellen Nährstoffe. Es enthält mindestens 60% vegetables Protein, Vitamine und pflanzliche Nährstoffe wie z.B. die seltene essentielle Fettsäure GLA, ferner Sulfolipide, Glykolipide und Polysaccharide.

### **60% leichtverdauliches pflanzliches Protein, d.h. ohne Fette und Cholesterin wie in Fleisch.**

Spirulina ist eine fettarme, kalorienarme und cholesterinfreie Quelle leichtverdaulicher pflanzlicher Proteine, die sämtliche essentiellen Aminosäuren enthält, die unser Körper nicht bilden kann, aber die zur Synthese der nicht-essentiellen Aminosäuren benötigt werden. Die Zellwand von Spirulina hat keine Zellulose, deshalb ist Spirulina für den Menschen leicht verdaulich und kann vollständig assimiliert werden.

### **Natürliches Beta-Carotin (Pro-Vitamin A)**

Spirulina ist die reichste Quelle natürlichen Beta-Carotins, das in Spirulina zehnmal stärker konzentriert ist als in Karotten. Natürliches Beta-Carotin ist dem synthetischen Produkt überlegen, denn der Körper wandelt nur so viel Beta-Carotin in Vitamin A um wie er benötigt; es ist deshalb nicht möglich, daß der Körper Vitamin A bis zu einer Dosis speichert, in der es toxisch wirkt. Beta-Carotin ist ein äußerst wichtiges Antioxidans. Wissenschaftliche Studien haben mehrfach gezeigt, daß Nahrung, die reich an Beta-Carotin und Vitamin A ist, das Krebsrisiko verringert.

### **Gamma-Linolensäure (GLA)**

Diese seltene essentielle Fettsäure, die in Muttermilch vorkommt, trägt zur gesunden Entwicklung eines Kindes bei. GLA ist die Vorstufe von Prostaglandinen, das sind Hormone, die viele andere Körperfunktionen steuern. Neben Muttermilch ist Spirulina das einzige Nahrungsmittel, das bedeutende Mengen von GLA liefert.

### **Die beste natürliche Quelle von Eisen**

Eisen ist essentiell für einen gesunden Organismus, dennoch ist Eisenmangel der am weitesten verbreitete Mineralmangel. Studien haben gezeigt, daß Eisen 60% effektiver aus Spirulina als aus anderen Eisenquellen absorbiert wird.

### **Reich an Vitamin B12 und B-Complex**

Spirulina ist die reichste Quelle an B12, reicher als Rindsleber. Weil es für den Organismus so extrem schwer ist, B12 aus pflanzlicher Nahrung zu gewinnen, sind Vegetarier dazu übergegangen, Spirulina in ihre Diät aufzunehmen. Für den Aufbau der roten Blutkörperchen ist B12 unentbehrlich.

**Die Polysaccharide** in Spirulina werden ohne wesentlichen Aufwand an Insulin leicht absorbiert. Sie liefern rasche Energie, ohne die Bauspeicheldrüse zu belasten.

**Die Sulfolipide** in blaugrünen Algen sind in der Lage, Viren an der Zellanhaftung und am Eindringen in die Zelle zu hindern und somit einer Virusinfektion vorzubeugen.

Laut NCI-Studien sind sie "außerordentlich aktiv" gegen den AIDS-Virus.

Phycocyanin ist das wichtigste Pigment in Spirulina. Sein Molekül enthält sowohl Magnesium als auch Eisen und ist vermutlich der gemeinsame Ursprung pflanzlicher und tierischer Lebensformen. Studien zeigen, daß es einen positiven Einfluß auf die Stammzellen im Knochenmark hat. Stammzellen sind die unabdingbare Vorstufe der weißen Blutkörperchen, die im Immunsystem mitwirken, und der roten Blutkörperchen, die den Körper mit Sauerstoff versorgen.

**Chorophyll** wird als reinigendes und entgiftendes Nahrungsmittel angesehen. Spirulina enthält 1% Chlorophyll, was einer der höchsten natürlich vorkommenden Werte ist, und es hat den höchsten Chlorophyll-A-Gehalt in der Natur.

**Carotinoide** sind ein Komplex von Substanzen, die ihre Wirkung an vielen verschiedenen Systemen und Organen des Körpers ausüben und synergistisch zum antioxidativen Schutz des Körpers beitragen.

### Wie man Spirulina einnimmt

Die Aufnahme von Spirulina ist absolut gefahrenlos und liefert rasch Energie und Nährstoffe. Man kann Spirulina in Frucht- oder Gemüsesäften einnehmen oder anderen Speisen hinzufügen, um deren Nährwert aufzubessern. Es schmeckt gut in Suppen, in Salaten, mit Nudeln, auf Brot oder in Joghurt gemischt.

Spirulinaflocken kann man gut zu einer Zwischenmahlzeit oder im Salatdressing essen.

Spirulina sollte nicht gekocht werden, denn dann verliert es an Nährstoffen. Spirulina kapseln lassen sich jederzeit einnehmen; ihre Verdauung dauert ungefähr eine Stunde.

### Dosierung

Ergebnisse aus Langzeitstudien und die wissenschaftliche Einsicht lassen den Schluß zu, daß die Aufnahme von 2-5 Gramm am Tag einen deutlichen Effekt auf die Gesundheit ausübt.

Um optimale Wirkungen zu erfahren, sollte man es täglich einnehmen. Häufig wird gefragt, ob man Spirulina überdosieren kann. Spirulina ist absolut ungefährlich und hat keine Nebenwirkungen. Manche Menschen nehmen 10 Gramm bis zu dreimal am Tag zu sich.

### Nährwertanalyse von Spirulina

#### General Analysis

Protein	60%
Lipids (fats)	5%
Carbohydrates	25%
Minerals (Ash)	7%
Moisture	3%

#### Values (per 100g spirulina)

Energy	387 kcal
Phycocyanin	1.37g
Total carotenoids	0.19g
Chlorophylls	0.97g
Vitamin B12	16.41ug
Gamma Linolenic Acid	0.02g
Iron	37.73mg

\* empfohlene Tagesdosis

Anmerkung: Das Analyseprofil kann in Abhängigkeit von Produktionsfaktoren leicht variieren.