



Micro-Algen

(spirulina platensis)

Helmut Fred Neuner:

Dokumentation

für
Naturärzte,
Heilpraktiker und
Kosmetikerinnen

I. Produktbeschreibung:

MICRO-ALGEN ist eine rohkostwertige Nahrungsergänzung. Sie enthält mehr als 50 hochkarätige, ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe, u. a. natürl. Protein, komplexe Kohlenhydrate, Omega-3-Fettsäure, Chlorophyll, Vitamine, Selen, Mineralstoffe und Spurenelemente. Wie bei Naturstoffen üblich, schwanken die Werte. Dies ist insbesondere jahreszeitenbedingt.

Analyse:

	mindestens	höchstens
Eiweiß	60,0%	70,0%
Fett	6,0%	7,0%
Kohlenhydrate	13,0%	16,0%
Mineralstoffe (org. Verbund)	6,5%	9,0%

Aminosäuren essentiell

	ca.
Isoleucin	3,69%
Leucin	5,56%
Lysin	4,00%
Methionin	1,66%
Phenylalanin	2,12%
Threonin	3,18%
Tryptophan	1,13%
Valin	4,20%

<u>Vitamine</u>	ca. mg/kg	
Biotin	0,3	Pyridoxin (B6)3,0
Cyancobalamin (B12)	1,5	Riboflavin (B2)19,0
Ca-Pantothenat	8,5	Thiamin (B1)38,0
Folsäure	3,8	Tocopherol (E)120,0
Nicotinsäure	121,0	und das Pro-Vitamin-A
		Betacarotin1100,0

<u>Mineralstoffe und Spurenelemente</u>	ca. mg/kg	
Calcium	1900	Zink30
Phosphor	800	Kalium11300
Eisen	310	Selen0,4
Magnesium	3520	Lithium0,3
Mangan	15	Linolsäure (C ₁₈)10200
		Linolensäure (C ₁₈)8750
		sowie dem Naturstoff Inosit ...390

Diese Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen, insbesondere auch jahreszeitenbedingt.

BHC, DDT, DDD, DDE alle n. n.

MICRO-ALGEN gedeihen als eine der ungewöhnlichsten Pflanzen unter heißer Sonne in stark alkalischem Wasser (Süßwasser-Hochlandseen). Daher wirken sie außergewöhnlich basisch und dienen so der

Gesundheitspflege im allgemeinen, in jedem Alter. Aber MICRO-ALGEN können noch viel mehr (siehe Beschreibung „Wirkungsweise“).

Im mexikanischen Hochland wächst seit Menschengedenken die spiralenförmige MICRO-ALGE. Die Azteken verwendeten die Alge als tägliche Nahrung. Durch das Eindringen der spanischen Eroberer, die freilich mehr Interesse an den Goldschätzen der Azteken hatten als an der leicht salzig schmeckenden Pflanzennahrung, versank nicht nur die gesundheitlich hochentwickelte Aztekenkultur, sondern es verschwand auch die „kleine grüne Spirale“. Erst in den sechziger Jahren hat die Wissenschaft das „Bio-Kraftwerk“ wiederentdeckt, wiewohl es noch 25 Jahre dauerte, bis sich die MICRO-ALGE weltweit richtig durchsetzte.

Der von keiner anderen Pflanze erreichte ernährungsphysiologische Wert entspringt ihrer ausgewogenen Zusammensetzung „von Gottes Hand“ (nicht von Chemikern oder Pharmazeuten)! Neben der Reinheit der einzelnen Stoffe erachten Experten gerade die Zusammensetzung für so erfolgsträchtig, und mit großer Sicherheit sind in der MICRO-ALGE auch Stoffe enthalten, die unsere Wissenschaftler noch gar nicht kennen.

Eine Sonderstellung nimmt das hochwertige biologische Eiweiß ein (60 bis 70%). Tierfleisch dagegen enthält lediglich ca. 20%. Dazu ist es im Vergleich zu anderen pflanzlichen Proteinen „komplett“, d. h., es enthält alle acht wesentlichen und weitere neun andere Aminosäuren, die dem menschlichen Organismus von außen zugeführt werden müssen, weil er sie selbst nicht zu produzieren vermag. Daneben ist SPIRULINA PLATENSIS eine reiche, natürliche Vitaminquelle (darunter alle B-Vitamine, reines Vitamin-E und es ist reich an Beta Carotin). Weiterhin finden sich in den MICRO-ALGEN alle wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Lithium und das immer seltener vorkommende Selen.

Eine weitere außergewöhnliche Rolle spielt das Chlorophyll, jener grüne Farbstoff der imstande ist, Sonnenenergie zu speichern und weiterzureichen. Die Sonnenenergie wird zunehmend auch als „feinstofflich“ bezeichnet und bewertet. Es ist zudem hauptverantwortlich für einen guten Stoffwechsel und stimuliert die Entschlackung (Darm, Nieren, Haut!). Nicht zuletzt deshalb wirken sich die Algen auch positiv auf einen trägen Stuhlgang aus. Wichtig ist dabei allerdings, daß regelmäßig entsprechend Flüssigkeit mit aufgenommen wird. Am besten dient reines Wasser (z. B. Destillier-Wasser), von dem man täglich bis zu 2 Liter trinken sollte.

Zu den effektiven Stoffen zählen bei den MICRO-ALGEN auch die Nukleinsäuren RNA und DNA, von denen bekannt ist, daß sie den Prozeß des Alterns (der Zellen) verzögern. Nicht minder wichtig ist die Tatsache, daß nichts so leicht verdaulich ist wie SPIRULINA PLATENSIS, denn es gibt keine harten Zellwände aus unverdaulicher Zellulose, wie z. B. bei anderen Pflanzen oder Meeresalgen. Alle Nährstoffe werden spontan aufgenommen, und zwar vollständig. Ein Vergleich dazu: Assimilationsfaktor bei MICRO-ALGEN ca. 85%, bei herkömmlicher Zivilisationskost ca. 35%! In Mexico geben Mütter SPIRULINA PLATENSIS sogar der Babykost bei.

2. Die Handelsformen:

MICRO-ALGEN wachsen, wie schon angeführt, in Hochlandseen, werden dort geerntet, luft- oder sprühgetrocknet und zu feinem Mehl gemahlen. Längst reicht aber die Ernte-Menge, die mehrmals pro Jahr erfolgt, nicht mehr aus, und man baut das „grüne Gold“ daher zusätzlich an. Daher zeigen sich am Markt unterschiedliche Qualitäten, die man an der Farbe und am salzhaltigen Geschmack erkennt. Drei Formen bietet der Weltmarkt:

- a) Grobes und feines Pulver
- b) gepreßte Tabletten und
- c) Kapseln, meist Gelatine

Das Pulver stellt die reine Form dar. Mittlerweile sind auch Tabletten erhältlich, die ohne Preßstoffe und bei Temperaturen unterhalb 40°C gefertigt werden. Dieses Verfahren garantiert daher auch 98% reine Ware, die 2% stellen meist Maismehl o. ä. dar. Hingegen kommt man bei den Kapseln anteilig lediglich auf 55%, muß dafür aber den für viele Menschen abträglichen Fischgeschmack nicht in Kauf nehmen.

3. Die Wirkungsweise:

Vorab wegen der Wichtigkeit: MICRO-ALGEN stellen kein Pharma-Erzeugnis dar, daher entstehen auch keinerlei Nebenwirkungen! Hilfe „auf die Schnelle“, wie z. B. bei chemischen Schmerztabletten, kann daher selbstverständlich auch nicht erwartet werden. Hier wird auf die Ganzheit gezielt. Man nimmt SPIRULINA PLATENSIS grundsätzlich über einen Zeitraum von mehreren Monaten, mindestens jedoch 6–8 Wochen, weil nur so der gewünschte Erfolg sichergestellt wird. Erste positive Wirkung zeigt sich zwar bereits nach 1–2 Wochen (insbesondere bei Übergewichtigen), doch je nach Konstitution und Körpergewicht liegen die Resultate unterschiedlich. Die Algen werden eingesetzt

- a) als Nahrungsergänzung
- b) bei Übergewicht
- c) im Sportbereich
- d) im kosmetischen Bereich

und wenn es nach Paracelsus geht („Eure Nahrung soll Eure Heilung sein“), so könnte man auch manche Therapiezwecke nennen und natürlich die Rekonvaleszenz.

a) Nahrungsergänzung

Davon ausgehend, daß noch immer, trotz Besserung in den letzten 10 Jahren, mindestens 70% aller Menschen falschen Ernährungsgewohnheiten anhängen, also fehlernährt sind, sollte man der Nahrungsergänzung endlich jenen Stellenwert einräumen, der ihr gebührt.

Freilich gibt es viele wertlose Pflverchen und Acetate (z. B. bei den Vitaminen), doch mit dem SPIRULINA PLATENSIS wird etwas angeboten, das derart positiv auf den gesamten Organismus einwirkt, daß man nur dringend raten kann, regelmäßig danach zu greifen. Allemaal aber, wenn man Defizite an ernährungsphysiologisch wichtigen Stoffen hat. Der Körper wird dann spontan mit sämtlichen „lebendigen“ Nährstoffen versorgt, die er unbedingt haben sollte, wobei man kein Milligramm von solchen Stoffen zu sich nimmt, die der Versorgung abträglich sind. Hinsichtlich „Nährstoffe“ wäre freilich noch viel zu sagen, doch die Darlegungen sollen sich allein auf MICRO-ALGEN beschränken.

b) Übergewicht

Weicht das Körpergewicht eines Menschen von normalen Werten ab (die nicht unbedingt so streng genommen werden müssen, wie es oft dargestellt wird), so hat dies seine Gründe meist in der Nahrungszuführung, bei Eßgewohnheiten und im Trinkverhalten. Obwohl der Ansatz, Pfunde abzubauen, überhaupt kein Problem ist (das nützen viele unseriöse Anbieter von Schlankheitsmitteln aus), müssen – will man dauerhaft rank und schlank sein – mehrere Fakten beachtet werden. Ein sauberer Darm ist eigentlich die erste Voraussetzung. Aber auch hier müßte man wieder zu weit ausholen. Daher soll lediglich in bezug auf MICRO-ALGEN und deren Zusammenhang mit Übergewicht dargelegt werden:

Wer von seiner „Bauchdünger-Nahrung“ nicht wegkommt und wer die sonstigen Grundsätze für ein normales Körpergewicht nicht beachten möchte, der sollte wenigstens wissen, daß viel Übergewicht daher kommt, weil man all jene Vitalstoffe nicht hat, die der Körper für einen richtig ablaufenden Stoffwechsel aber unbedingt benötigt. Daher soll hier nicht aufgeführt werden, was Dicke alles nicht nehmen sollten, sie wissen's meist selbst. Wer zu SPIRULINA PLATENSIS greift, um Gewicht abzubauen, muß anfangs unbedingt 10–12 Algen-Tabletten täglich nehmen. Aufgrund des hohen Proteingehalts ist man davon praktisch satt (wenn man sich nicht etwas anderes einredet), falls man sie auf einmal nimmt. Daher am besten eine Mahlzeit ganz weglassen, statt dessen 10–12 Algen „essen“, nicht als „Tabletten“ betrachten, und einen halben Liter Wasser dazu trinken. Am besten eignet sich das Abendessen, wenn es um die Frage geht, welche Mahlzeit man streichen sollte. Dadurch wird zusätzlich ein besserer Schlaf erreicht, man ist am nächsten Tag besser drauf und so beginnt langsam ein anderer Stoffwechselablauf, der nicht nur schnell Pfunde abbaut, sondern von Grund auf einen anderen Ernährungsplan einleitet. Weiß man erst z.B. mehr über den Säure-Basen-Ausgleich oder über richtiges Trinken, was richtige oder falsche Fette, Eiweiß und Kohlenhydrate sind, dann ist das Schlimmste überstanden und Normalgewicht ist der Lohn. Freilich muß man die Ursachen kennen, die zum Übergewicht führten, damit nicht alte, ungute Gewohnheiten wieder aufgenommen werden. Eines aber sollte klar sein:

was immer man falsch macht bei der Nahrungszuführung, mit einer so perfekten Nahrungsergänzung wie es die MICRO-ALGEN darstellen, hat man einen hervorragenden Helfer, Defizite an Vitalstoffen auszugleichen, die sich aufgrund falscher Ernährung zwangsläufig einstellen.

c) Der Sportbereich

Welchen Sport man auch immer betreibt und in welcher Intensität, stets ist Eiweiß bei der Ernährung ein besonders wichtiger Punkt, denn von dort kommt ja die Energie. Daher nimmt jeder Sportler vermehrt Eiweiß zu sich, oft genug in abenteuerlicher Form. Vieles davon ist der Gesundheit mehr oder weniger stark abträglich.

Mit SPIRULINA PLATENSIS bekommt der Sportler ein Eiweiß in die Hand, das nicht nur sehr leicht verdaulich, sondern auch sehr schnell umsetzbar ist. Innerhalb von 15 bis 20 Minuten steht die gewünschte Kraft für den Körper zur Verfügung. Aufgrund der wunderbaren Ausgewogenheit aller Inhaltsstoffe läuft auch der Stoffwechsel rasch ab und das unverfälschte Naturprodukt sollte daher in keinem Sportlerkoffer fehlen. Übrigens sorgen MICRO-ALGEN auch verlässlich für eine natürliche Entwicklung der Muskeln und für größere Ausdauer.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die reinigende Wirkung der Algen. Bekanntlich entsteht durch intensive Muskelarbeit Kohlendioxid und Milchsäure. Bei Verwendung größerer Mengen tierischen Eiweißes nimmt überdies der Gehalt an Urinsäure und Cholesterol im Blut zu. Aufgrund der hohen Reinigungswirkung der Algen werden sämtliche Abfallstoffe wesentlich schneller aus dem Körper ausgeschieden, wodurch der Organismus sich merklich schneller erholt.

Aus der Praxis ist bekannt, daß sich Leistungssportler selbst ihre Power-Drinks mixen. Auch hier ist Algenpulver ein hervorragend geeignetes Mittel. Ein Beispiel: Man mixt sich eine Banane, ein Ei, Proteinpulver aus der Sportlerdose (2 Eßlöffel), Algenpulver (1 Eßlöffel) nach Belieben mit trübem Apfelsaft und gibt bei Bedarf noch etwas Honig dazu. Ein solcher Drink eignet sich sowohl für Kraft- wie auch Ausdauersport. Bei größerem Schweißverlust muß natürlich zusätzlich an den Elektrolytedrink gedacht werden, ansonsten kann man das Mineralstoffpulver auch seinem Power-Drink begeben.

Was der Sportler unbedingt beachten sollte: Durch die Kombination von Proteinpulver mit dem grünen Algenpulver erhöht sich der NPU-Wert (Net Protein Utilization) beträchtlich und damit auch die Effektivität.

d) Der Kosmetikbereich

Wenn man im Zusammenhang mit Kosmetik von MICRO-ALGEN spricht, sollte man unterscheiden zwischen „innerlich“ und „äußerlich“. Es gibt sicher

kein Produkt, bei dem eine so enge Verbindung zur Haut hergestellt wird, wenn es um die innere und äußere Anwendung geht.

Innerlich gilt eigentlich alles, was unter der Rubrik Nahrungsergänzung und teils auch unter Sport gesagt wurde. Die „Schönheit von innen“ kommt automatisch zum Tragen, wenn der Organismus in perfekter Weise mit Vitalstoffen versorgt wird. Auch der Stoffwechsel hat direkt damit zu tun, denn die Haut ist schließlich unser größtes Stoffwechselorgan. Über sie werden Unmengen an Schlacken ausgeschieden und die Poren damit verstopft. Der Schweiß sondert Salze ab und alles das zeigt sich auf unserer Haut, je nach Pflege und je nach Ernährungsweise mehr oder weniger „schön“!

Äußerlich kann man sich mit Algen-Pulver eine hocheffektive Gesichtsmaske anfertigen. Eine solche wirkt überaus beruhigend und entspannend auf die Haut, reinigt und beugt Entzündungen vor. Besonders gut wirkt eine solche Maske, wenn die Haut mechanisch gereizt wurde (z.B. nach einer elektrischen oder mechanischen Epilation oder nach einer Haarbehandlung).

Die Kraft der MICRO-ALGEN sowohl bei innerer wie äußerer Anwendung kommt zum Tragen durch die Wiederherstellung des ganzheitlichen Gleichgewichts. Der Gewebedruck in den Kapillaren wird reguliert und das Gleichgewicht zwischen Filterung und Reabsorbierung hergestellt. Das Geheimnis resultiert aus den Zellen, die mit MICRO-ALGEN in unnachahmlicher Weise versorgt werden.

Hinweis: Nach einer Algen-Maske kann sich z.B. Akne vorübergehend, aber lediglich kurz, verschlimmern. Das hat seinen Grund darin, daß vermehrt Abfallstoffe ausgeschieden werden. Doch nach einigen Wiederholungen, zusammen mit der inneren Anwendung als Unterstützung, zeigt sich jede Haut gesünder und frischer – also schöner! Nicht vergessen: 2–3 Liter reines Wasser täglich trinken. Sämtliche Abläufe werden damit bestens aktiviert.

MICRO-ALGEN für Therapiezwecke?

Aus ärztlicher Sicht ist die kleine grüne Alge „mit das Beste, was man für seine tägliche Gesundheitspflege tun kann“. Tatsächlich gibt es keine bessere Nahrungs-Aufwertung. Manche sagen auch „Wunderwerk der Natur“ mit einer stofflichen Harmonie, wie bei keinem anderen pflanzlichen Nahrungsmittel. Weil damit die Stoffwechselabläufe merklich verbessert werden, gibt es keine Zweifel darüber, daß die substituierte Gabe von MICRO-ALGEN bei allen Krankheitsbildern vorteilhaft ist, insbesondere hinsichtlich der allgemeinen Konstitutions-Stärkung.

Anweisung für den Gebrauch von MICRO-ALGEN:

Zur Nahrungsergänzung zwei- bis dreimal täglich jeweils 2 Tabletten oder entsprechende Menge (ca. 2 TL voll) Pulver in Flüssigkeit einrühren, auch Joghurt oder Sauermilch (keine Milch!).

Als Aufbau-Hilfe, gleicher Modus wie vor, jedoch um 50% oder 100% erhöhte Menge.

Bei Übergewicht: Statt einer Mahlzeit 10–12 Tabletten „essen“, mit mindestens 1/2 Liter reinem Wasser oder Tee. Oder für zwischendurch jeweils 2–3 Tabletten. Alternativ gleiche Menge als Pulver in Flüssigkeit eingerührt.

Sportler nehmen vor dem Training oder Wettkampf, je nach Anforderung 5 bis 25 Tabletten mit ausreichend Flüssigkeit. Bei allgemeiner Nahrungsaufbesserung zwischendurch jeweils ca. 5–6 Tabletten mit etwas Flüssigkeit.

Den größten Nutzen zieht man aus SPIRULINA PLATENSIS, wenn man viel reines Wasser dazu trinkt (täglich 2–3 Liter). Besonders zu empfehlen: reines Wasser aus Destiller oder Biosmose.

Und letztendlich nützt es natürlich, wenn bewußt gegessen wird.