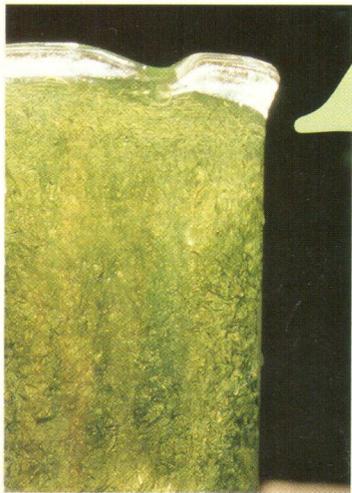


# Algen

## die Nahrung der Zukunft?



Algen zählen zu den ältesten Lebewesen der Erde. Sie sind

Träger von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, aber auch von anderen Informationen, die wir uns jetzt zunutze machen können.

So auch die Besitzerin der Kräuterdrogerie in Wien, Mag. Birgit Heyn: „Ich glaube, daß die Algen von den Spurenelementen her interessant sind, um so mehr, als sie aus einer natürlichen Umgebung kommen.“

**W**as beispielsweise in den USA gang und gäbe ist, wird in unseren Breitengraden noch mit großer Vorsicht genossen. Nahrungsmittelergänzungen und Vitaminpräparate erfreuen sich hierzulande noch keiner besonderen Wertschätzung. Ob uns das Pillenschlucken liegt oder nicht, über kurz oder lang werden auch wir vermutlich nicht darum herumkommen, unsere durch die vielfältigen Umweltbelastungen überforderten Immunsysteme mit dafür geeigneten Nahrungsmittelergänzungen zu unterstützen.

**TEXT:** Ilse Königstetter

Algen sind ausgezeichnete Mineralstoff- und Spurenelementelieferanten. Bei den Japanern, wo diese Tatsache seit langem bekannt ist, stehen sie regelmäßig auf dem

Speiseplan. Da für den westlichen Menschen sowohl die Zubereitung als auch der Geschmack einer Algensuppe gewöhnungsbedürftig sind, haben die Amerikaner schon vor längerer Zeit Algenpräparate auf den Markt gebracht, die sich immer größerer Beliebtheit erfreuen. Hierzulande sind sie in Verruf geraten. Das Versprechen, ein sensationelles Abmagerungsmittel zu sein, konnten sie nicht halten, und ein offenbar verunreinigtes Präparat verursachte

in einem Einzelfall eine allergische Reaktion. Das betreffende Präparat wurde seinerzeit vom Markt abgezogen und das Kind mit dem Bade ausgeschüttet.

Inzwischen gibt es zwar wieder vereinzelt Algenpräparate, über die genaue Zusammensetzung von Vitaminen, Spurenelementen und anderen essentiellen Nährstoffen war aber von den Händlern nichts zu erfahren. Das ist schade, denn auch kompetente Leute halten zunehmend mehr von Algenpräparaten.

### Schutz vor Strahlung

Die amerikanische Heilerin und Bestseller-Autorin Chris Griscom, die dafür bekannt ist, sich ihre intuitiven Aussagen – soweit möglich – durch umfangreiche wissenschaftliche Gutachten bestätigen zu lassen, bezeichnet in ihrem neuesten Buch „Der Quell des Lebens“ Algen als Mikroorganismen von unvergleichlicher Bedeutung für die Zukunft der Menschheit: „Mikroalgen sind ein vollständiges Nahrungsmittel, das alle

wesentlichen Aminosäuren für die Eiweißsynthese und die Produktion von Hormonen und Enzymen enthält. Aminosäuren sind auch Bausteine der synaptischen Mittler, die für ein gut arbeitendes Gehirn zuständig sind. Sie sind außerordentlich wichtig, da einer der schlimmsten Nebeneffekte

Bereits 1976 begann er, gemeinsam mit einem Assistenten, als erster Forscher in den Vereinigten Staaten mit systematischen Versuchen, die Grünalgen Spirulina und Chlorella zu züchten, die heute in den USA einen großen Markt haben. Aber Kollmann war damit nicht zufrieden. Er wollte Algen nicht

den umgebenden Gletschern werden Mineralien hineingeschwemmt und speisen die Algen. In diesem Gebiet gibt es keine Industrie, keine Stadtabwässer und keine Umweltchemikalien. Flüsse und Bäche fließen als reine, klare und trinkbare Gewässer in den See.

Mit dieser Entdeckung war Daryl Kollmann am Ende seiner Suche. Die Zellwand der im Klamath-See vorkommenden Algen besteht aus einer Substanz, die fast identisch ist mit Glykogen (ein energiereiches Kohlenhydrat, das sich in nahezu allen Körperzellen findet). Das bedeutet, daß sie zu 95 Prozent vom Menschen aufgenommen werden kann. Außerdem enthalten die Algen alle für Menschen und Tiere wichtigen Spurenelemente.

Die Algen werden während des Sommers geerntet und dann gefriergetrocknet, um die nützlichen Enzyme und wärmeempfindlichen Vitamine zu schützen. Damit wird der Nährwert der Algen ebenso garantiert wie die ökologische Unversehrtheit des Sees. Das Resultat ist ein hochwertiges Nahrungsmittel, das zu 69 Prozent aus Proteinen besteht und dessen Spurenelemente für den menschlichen Körper sofort assimilierbar sind.

### Weniger Erschöpfung – mehr Energie

Nach Kollmann enthalten die blaugrünen den höchsten Anteil an natürlichen pflanzlichen Proteinen und Chlorophyll sowie die lebenswichtigen Aminosäuren in fast genau denselben Mengenverhältnissen wie der menschliche Körper. Aminosäuren sind die Stoffe, aus denen Neuropeptide gebildet werden. Neuropeptide beeinflussen wiederum die Stimmung. Deshalb berichten Menschen,

diese Alge als Nahrungszusatz essen, von erhöhter Vitalität und Energie, verbessertem Erinnerungsvermögen, von Entlastung bei Erschöpfungssymptomen, besserer Verdauung sowie dem Abbau von Beklemmungen, Streß und Depressionen. Letzteres kann sich auch Univ.-Prof. Dr. Jörg Birkmayer – mit einem der Produkte konfrontiert – auf Grund der Ergebnisse anderer wissenschaftlicher Arbeiten zum Thema Nährstoffe vorstellen: „Aus Forschungen wissen wir, daß Depressive zu wenig Thiamine haben.“ Dieses Vitamin aus dem B-Komplex ist neben vielen anderen ebenfalls im Algenpräparat enthalten.

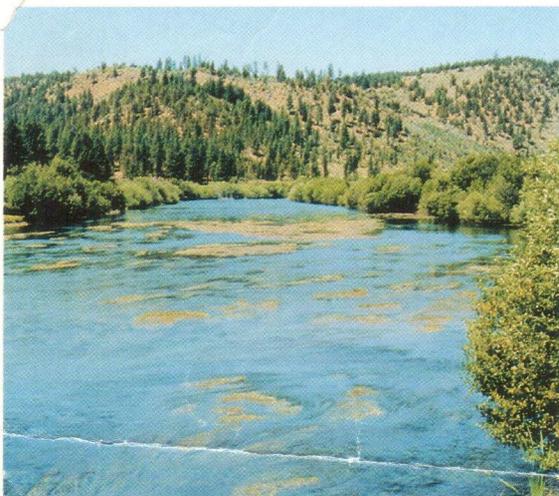
### Die Dosis langsam steigern

Unter den Nahrungsmitteln in Pulver- oder Kapselform gibt es nichts Vergleichbares: Ein Gramm Blaualgen enthält 1400 Mikrogramm (0.00014 Gramm) Betakarotin. Um eine gleiche Menge Betakarotin aufzunehmen, müßte man 14 Gramm Leber, 70 Gramm Karotten, 14 Eier oder 1 1/4 Liter Milch konsumieren. Trotzdem empfiehlt es sich, auch die Algenpräparate zunächst nur in kleinen Mengen zu sich zu nehmen und sie langsam zu steigern. Meistens reagiert der Körper mit einem Reinigungsprozeß, der sich in häufigerem Stuhlgang, vermehrtem Schwitzen, belegter Zunge etc. äußern kann. Das ist ein positives Zeichen auf dem Weg zu besserer Gesundheit.

● Verschiedene Algenpräparate aus dem Klamath-See, Beratung und genaue Information erhalten Sie bei:

Dr. Peter Tompkins/Christopher Bird: Die Geheimnisse der guten Erde. Verlag Knauer.

<sup>1)</sup> Peter Tompkins/Christopher Bird: Die Geheimnisse der guten Erde. Verlag Knauer.



Im intakten Ökosystem des Klamath-Sees/USA, gedeihen blaugrüne Algen im Überfluß.

des Alterns der Verlust des Gedächtnisses und der geistigen Klarheit ist.“

„Mir gefällt auch“, schreibt Griscom weiter, „daß diese Algen Millionen von Jahren auf diesem Planeten gelebt haben und sich durch alle atmosphärischen Wandlungen der Erde angepaßt haben. Sie wuchsen auf der Oberfläche des Wassers und entwickelten Betakarotin, um sich vor der immensen Strahlung zu schützen. Da unsere Ozonschicht immer dünner wird und wir durch den Umgang mit radioaktiven Substanzen inzwischen auch Schutz vor Strahlung brauchen, können uns diese Meeresalgen immens helfen.“

Mit ihrer Begeisterung für dieses „Supernahrungsmittel“ ist Frau Griscom keineswegs allein. Für den amerikanischen Wissenschaftler Daryl J. Kollmann sind Algen „das beste Nahrungsmittel der Welt“<sup>1)</sup>.

in Teichen züchten. Vor einigen Jahren wurde der Unermüdliche schließlich fündig. Er stieß auf ein fast unerschöpfliches Vorkommen an Blaualgen im Klamath-See in Süd-Oregon/USA. Der See ist 130 Quadratmeilen groß und ein völlig unberührtes Ökosystem, in dem die Algen im Überfluß gedeihen. Geologen schätzen, daß der See in den vergangenen 10.000 Jahren jedes Jahr 200 Millionen Pfund Algen hervorbrachte. Diese Vermehrungsrate wird auf Grund des rapiden Wachstums weiterbestehen, ohne daß die gesunde Ökologie des Gewässers gestört wird.

Der See liegt inmitten der Cascade Mountains und ist durch seine Lage eine natürliche „Falle“ für lebensbildende Nährstoffe. Regen und Schnee waschen die nahrhafte Ackerkrume des Vulkanbodens in den Klamath-See, von