



## Spirulina

Spirulina, mit wissenschaftlichem Namen *Spirulina platensis*, lebt bereits seit über 3,1 Milliarden Jahren auf der Erde und zählt damit zu den ersten Lebensformen. Sie wird als Blaugüne Mikroalge bezeichnet, ist aber eigentlich ein Prokaryot, besitzt also keinen Zellkern, und gehört zur Familie der Cyanobakterien. Spirulina besteht aus 150-300 Einzelzellen, die fadenförmig und schraubig angeordnet sind und einen Organismus von bis zu 0,5 mm Länge bilden können. Ihr natürlicher Lebensraum sind (sub-)tropische, alkalische Salzseen wie die Sodaseen in der afrikanischen Tschad-Region, in Asien und in Mittelamerika. Aufgrund ihres Nährstoffreichtums eignet sich Spirulina hervorragend als Nahrungsergänzung. Die Zellwand von Spirulina besteht aus Mucoproteinen, die von den Verdauungsenzymen des Menschen gut aufgeschlossen werden können, wodurch Spirulina sehr leicht verdaulich ist.

Eine besonders wertvolle natürliche Nahrungsergänzung mit vielen wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Dabei von herausragender Bedeutung sind:

- der sehr hohe Gehalt an Beta-Carotin (Provitamin A)
- die hohe Konzentration an Vitamin B12, D und K
- die hohe Konzentration an Eisen und Selen
- der hohe Gehalt an essentiellen ungesättigten Fettsäuren, wie Gamma-Linolensäure

Die Nährstoffe der Heidelberger Spirulina

Unsere Spirulina besteht aus 68% hochwertigem Eiweiss, 25% Kohlenhydrate sowie 2% Fett.

Das Eiweiss der Mikroalge enthält alle Aminosäuren, einschliesslich aller 10 für den Menschen essentiellen Aminosäuren, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Unter den zahlreichen Nährstoffen besonders hervorzuheben ist das Chlorophyll, das in hoher Konzentration von 2% enthalten ist. Mit Hilfe von Chlorophyll fängt die Alge das Sonnenlicht ein und verwandelt es in Energieformen, die vom Menschen verwertet werden können.

Warum ist Spirulina so gesund?

Spirulina ist ein sehr komplexes natürliches Nahrungsergänzungsmittel und damit eine Quelle für viele lebenswichtige Nährstoffe, wie essentielle Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren. Spirulina hat eine aufbauende und stärkende Wirkung und wird daher von Therapeuten bei körperlichem und psychischem Stress sowie zur Unterstützung bei Erkältungskrankheiten und Infektionen empfohlen.

Auffallend ist der sehr hohe Beta-Carotingehalt (Provitamin A) von etwa 150mg pro 100g. (Im Vergleich dazu haben Möhren, die als besonders carotinreich gelten, nur einen Beta-Carotingehalt von 12mg pro 100g!) Beta-Carotin ist wichtig für das Sehvermögen und die Fortpflanzung. Als starkes Antioxidans fängt es schädliche freie Radikale ab. Vitamin A ist ausserdem für den gesunden Erhalt unserer Haut und Schleimhäute sowie für das Wachstum des gesamten Körpers wichtig. Ausserordentlich hoch ist auch der Anteil des für die Blutbildung und die Funktion des Nervensystems notwendigen Vitamin B12. Dies ist vor allem für Vegetarier von Bedeutung, da Vitamin B12 fast nur in Fleisch, Fisch und Milch vorhanden ist und es daher bei ausschliesslich vegetarischer Kost zu Mangelerscheinungen kommen kann. Spirulina ist ausserdem reich an Vitamin D, Vitamin K, Eisen, gamma-Linolensäure sowie Selen. Vitamin D ist wichtig für die Regulation des Calcium- und Phosphathaushalts im Körper und damit für den Knochenaufbau. Anwendungsgebiet ist die Vorbeugung und Unterstützung bei Osteoporose. Vor allem bei Frauen in der Menopause werden deutlich erniedrigte Vitamin-D-Spiegel nachgewiesen. Vitamin K ist beteiligt an der Biosynthese verschiedener Gerinnungsfaktoren und damit an der Blutgerinnung. Ausserdem ist Vitamin K wichtig für den Aufbau der Knochen. Eisen ist vor allem wichtig für die Blutbildung und den Transport von Sauerstoff in die Gewebe zur Energiegewinnung. Gamma-Linolensäure gehört wie die Linolsäure zu den essentiellen Fettsäuren.



## Spirulina

Einsatzgebiete sind: rheumatische Arthritis und prämenstruelles Syndrom. Selen ist ein wichtiges Spurenelement und ist in Knochen und Zähnen enthalten. Als wesentlicher Bestandteil des antioxidativen Enzyms Glutathion-Peroxidase wird es zu den Antioxidanzien gerechnet. Da die Ackerböden und damit die Nahrungsmittel oft arm an Selen sind, muss genügend Selen mit der Nahrung zugeführt werden. Ein relativer Mangel an Selen wird immer mehr im Zusammenhang mit Arteriosklerose und Herzerkrankungen sowie Krebs gesehen.

Unsere Spirulina wird in Taiwan in speziellen Zuchtbecken gezüchtet und genießt für ihr Wachstum die kraftvolle subtropische Sonne. Nach der Ernte wird Spirulina sprühgetrocknet und wird ohne Verwendung von Zusatzstoffen zu Presslingen verarbeitet. Reinheit und Qualität werden durch ständige Untersuchungen überwacht und gewährleistet.

Unser Produkt Heidelberger Spirulina besteht zu 100% aus der Mikroalge. Es werden keinerlei andere Stoffe zugesetzt. Die Alge ist ausserdem frei von Gluten und Lactose, was für Menschen mit Unverträglichkeiten wichtig ist.

Verzehrempfehlung:

Zur Nahrungsergänzung 3 x täglich

2 Presslinge einnehmen.

Dazu soll reichlich Wasser getrunken werden (ca. 2 l pro Tag).