

Spirulina Alge - ein Superfood ?

Die spiralförmige Mikroalge Spirulina zählt zu den Cyanobakterien, die umgangssprachlich auch Blaualgen genannt werden. Viele Cyanobakterien können als einzige Lebewesen Stickstoff aus der Luft fixieren und besiedeln bereits seit Millionen von Jahren unter extrem unwirtlichen Lebensbedingungen Wüsten, kahle Felswände und Ozeane. Es lässt vermuten, dass Cyanobakterien als erste grüne Lebewesen das Chlorophyll "erfunden" haben und dazu beigetragen haben, die kohlenstoffdioxidreiche Ur-Erdatmosphäre mit Sauerstoff anzureichern. Damit wurde der Erdatmosphäre die heutige Zusammensetzung verliehen.

In Südostasien setzt man Spirulina Algen heute im nachhaltigen Reisbau ein - damit muss kein synthetischer Stickstoff zur Düngung herangezogen werden.

Spirulina gedeiht in salzigem, stark alkalischem Wasser und kommt wild in verschiedenen Sodaseen in Zentral- und Ostafrika vor. Flamingos filtern mit ihren Schnäbeln Spirulina aus dem Wasser und verdanken der winzigen Alge die schöne Färbung ihres Gefieders.

Spirulina, oft als Supernahrung bezeichnet, wird in Wasserfarmen in tropischen und subtropischen Gebieten in natürlichen Seen oder in speziell angelegten Becken kultiviert, da die Mikroalge zum optimalen Wachstum viel Wärme und Sonne und mineralsalzhaltiges Wasser mit hohem pH Wert (von 9 – 11) benötigt.

Zur Supernahrung macht Spirulina der mit über 60 Prozent! hohe und damit höchstem Eiweißgehalt aller natürlichen Nahrungsmittel. Die Eiweißwertigkeit ist vergleichbar mit Fleisch, belastet den Körper aber nicht mit Cholesterin.

Bereits 2 Gramm Spirulina decken den Tagesbedarf an Vitamin A und B12. Der Beta- Carotin Wert ist 20mal höher als bei Karotten. Eine hohe Carotin-Zufuhr kann aggressive Substanzen absorbieren und damit Schäden verhindern, wie beispielsweise den Alterungsprozess und degenerative Erkrankungen wie Rheuma und Arthrose. Ein Zusammenhang zwischen geringer Krebsrate und hoher Carotin-Zufuhr aus Gemüse ist wissenschaftlich erwiesen.

Außerdem ist die Nährstoffdichte an den Mineralstoffen Kalium, Kalzium und Magnesium sehr hoch. Spirulina hat einen herausragenden Eisengehalt in gut verträglicher und leicht resorbierbarer Form.

In der Spirulina Alge befindet sich der blaue Pigmentfarbstoff Phycocyanin, der als Entgifter und Radikalfänger in der Leber und den Nieren dient. Spirulina wurde aufgrund des hohen Phycocyaningehalts bei den Opfern der Strahlenkrankheit in Tschernobyl eingesetzt. Die Immunabwehr und die Bildung der weißen und roten Blutkörperchen bei den behandelten Kindern konnte damit deutlich verbessert werden.

Spirulina enthält 10-12 % Fett, davon mehr als die Hälfte in Form von ungesättigten Fettsäuren und 1 % Gamma-Linolensäure vom Omega- 6 Typ.

Studien belegen die herausragende Verbesserung bei allergischem Schnupfen (Rhinitis). Bei einer Einnahme von 2 Gramm Spirulina konnte der Juckreiz, angeschwollene Schleimhäute und das Niesen um 32 Prozent verbessert werden.

In weiteren Studien mit Spirulina überprüften Forscher mit Erfolg die Mengenzunahme an Zytokinen und Interferonen im Blutstrom der Teilnehmer nach der Einnahme der Alge.

Zytokine spielen eine wichtige Rolle bei immunologischen Reaktionen, indem sie Signale an Abwehrzellen senden, sobald Krankheitserreger (Pathogene) eintreffen.

Interferone heften sich an spezielle Rezeptoren, die sich auf der Zellmembran befinden, und alarmieren die Zellen, sobald Viren gesichtet sind.