

# SONDERDRUCK

Dieser Auszug ist eine Übersetzung aus dem Englischen Magazin: Body-Mind-Spirit, April-Mai 1995  
Übersetzt von Herrn C. Parkin



## Wilde Blaugrüne Uralgen: Ein wertvolles Lebensmittel

Von Dr. Gabriel Cousens



**Blaugrüne Algen** gibt es seit 3,5 Milliarden Jahren. Sie sind ursprüngliche Nahrung und enthalten äußerst hohe Nahrungsenergie und Nährstoffwerte, brauchen jedoch nur geringe Ressourcen des Planeten.

Ich habe **Spirulina-Algen** 19 Jahre lang genutzt und die **Blaugrüne Alge**, genannt Aphanizomenon Flos Aquae (AFA), 13 Jahre lang. Deshalb, und aufgrund meiner klinischen Erfahrungen mit beiden wunderbaren Algen, halte ich häufig Vorträge über ihre Wirkung. Dieser Artikel ist eine gute Gelegenheit, meine Erfahrungen als Arzt mitzuteilen und sie so verbrauchergerecht zur Verfügung zu stellen.

Man kann sagen, dass die Algen 90% der gesamten Sauerstoffproduktion unseres Planeten ausmachen und möglicherweise 80% unserer Nahrung liefern. Ein weiterer Vorzug der **Blaugrünen Algen** ist ihre Position am Beginn der Nahrungskette. Je näher man in der Nahrungskette aufsteigt, desto höher die Konzentration der Herbizide, Pestizide und der Radioaktivität. Fleisch hat z.B. eine 14 mal höhere Belastung an Herbiziden und Pestiziden als Früchte und Gemüse. Menschen haben die Wichtigkeit der **Blaugrünen Algen** als Nahrungsquelle vor ca. 4000 Jahren erkannt; chinesische Kräuterkundinnen haben sie seit Tausenden von Jahren benutzt, um Vitaminmangelkrankheiten zu behandeln. Die Mayas und Azteken assen regelmäßig frisch geerntete Algen. Die Kanembu-Eingeborenen, welche in der Nähe des Johann-Sees im Tschad leben, backen und essen noch heute Algenkekse.

In den letzten 30 Jahren haben Menschen in den USA begonnen, die Verwendung der **Blaugrünen Algen** als stark nährendes Lebensmittel zu erforschen.

Die zwei hauptsächlichen Kategorien von **Blaugrünen Algen**, die meine Aufmerksamkeit auf sich gezogen haben, waren **Spirulina** und **AFA**, die im oberen Klamath See in Oregon wächst. Ich habe **Spirulina** eingeführt, als ich als ganzheitlicher Arzt mit vielen Leuten, einschließlich meiner Familie, die lange Zeit in Indien verbrachte, gearbeitet habe. Während dieser Aufenthalte waren diejenigen, die einen Teelöffel **Spirulina** pro Tag nahmen, gesünder als die, die nicht **Spirulina** einnahmen.

Als ich wissbegierig die Zusammensetzung untersuchte, entdeckte ich, dass die **Blaugrünen Mikroalgen** auf ein Gramm gerechnet, das kostengünstigste, nahrhafteste und vollständigste Lebensmittel auf unserem Planeten sind, und dass die Lagerfähigkeit nahezu unbegrenzt ist. Sie enthalten einen Eiweisskomplex, welcher zu 95% aufgenommen wird. Die Inhaltsstoffe, welche sie als hochwertiges Lebensmittel auszeichnet, sind folgende: alle essentiellen Aminosäuren im richtigen Verhältnis; die sehr benötigten Omega-3 und -6 Fettsäuren; eine hohe Konzentration des Vitamins B 12; Glycolipide und Sulfonolipide, das volle Vitaminspektrum; 17 verschiedene Betakarotine; über 2000 Enzyme; ein volles Spektrum von gut aufnehmbaren Mineralien; und es enthält sehr viel Eisen und Magnesium. **Blaugrüne Mikroalgen** sind die einzige Substanz, die einen hohen Bestand von Phycocyanin enthalten.

Sie scheinen das Immunsystem zu stärken und Abwehrkräfte gegen Krebs aufzubauen. **Spirulina** kommt an zweiter Stelle nach der Muttermilch, was die Konzentration von natürlicher Gammalinolsäure betrifft (GLA). Ihr hoher GLA-Inhalt veranlaßt mich, sie die „Muttermilch“ des Planeten zu nennen. **Spirulina** besteht zu 0,5% aus Glycogen, Fertigglycose in beständiger energetischer Form. Es enthält 9% Rhamnose, ein biologisch wirksamer und einzigartiger Zucker, der für den Transport notwendiger Nährstoffe durch die Blut-Hirn-Schranke zuständig ist.

Die Zellwände der **Blaugrünen Mikroalgen** haben eine hohe Konzentration von Mucopolysacchariden, die die Zellwände leicht verdaulich machen. Sie stellen wichtiges Material für die Entstehung von Glycoprotein zur Verfügung, eine Verbindung von zusammengesetzten Kohlehydraten und Eiweisskomplexen, die wichtig sind für die Bildung der Zellwände. **Blaugüne Mikroalgen** sind auch eine alkalische und heilsame Nahrung. Wissenschaftlich dokumentiert wurde ihre heilsame Kraft gegen Hypoglycaemie, Diabetes, das chronische Ermüdungssyndrom, Anämie, Geschwüre, Hepatitis. Sie unterstützen das Immunsystem und haben schon Hilfe bei der Reparatur von Schäden durch Freie Radikale gezeigt. Sie sind ein ausgezeichnetes Aufbaunahrungsmittel bei Schwangerschaften.

Die Antikrebseffekte von **Spirulina** sind von Harvard-Medizinern erforscht und verbreitet worden. Sie stellten eine hohe Wirksamkeit bei der Behandlung von krebskranken Hamstern fest.

Im Zentrum „Tree of Life Rejuvenation“ in Patagonia, Arizona, begann ich zu erforschen, wie man Sonnenbrand vermeiden und trotzdem von den Nährstoffen und der Energie der Sonne profitieren kann. Ich fand heraus, dass die Einnahme von **Spirulina** und die Anwendung von Phycotene-Creme sich wirkungsvoll

ergänzten. Phycotene-Creme ist eine Hautcreme, deren hauptsächliche Inhaltsstoffe Phycotene sind, extrahiert aus **Spirulina**. Sie wurde von Dr. Christopher Hills entwickelt, der seit Mitte der sechziger Jahre ein führender **Spirulina**-Forscher ist, und den viele Leute als den Vater der modernen **Spirulina**-Bewegung bezeichnen. Es zeigte sich, dass wir gerade in der Sommersonne Arizonas für viele Stunden draussen sein konnten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, wenn wir dieses Präparat benutzten. Phycotene-Creme allein angewendet war zu ca. 75% effektiv.

In der 3. Auflage meines Buches „Bewusst Essen“ erklärte ich, wie wichtig es ist, Lebensmittel mit hoher Sonnenenergie zu essen, um seine Gesundheit zu stärken und den Lichtkörper wachsen zu lassen. **Blaugüne Mikroalgen** gedeihen in hohen Regionen und absorbieren große Mengen Sonnenlicht. Wer **Blaugüne Mikroalgen** isst, nimmt daher direkt hohe Mengen dieser Sonnenphotonen auf. (Forschungen von Prof. Popp, Deutschland veranschaulichen dies).

Verschiedene Kräuter haben unterschiedliche Heileigenschaften, so ist es auch mit den verschiedenen **Blaugrünen Algen**. Für mich ist **Spirulina** eine allgemeine Energie oder Lebenskraft für den Körper.

In Verbindung mit **Spirulina** steht **AFA**, die andere Baugüne Alge, die ich meinen Klienten verschreibe.

Beide sind exzellent. Ich benutzte **Spirulina** und **AFA** in komplementärer Weise.

Die erste Gesellschaft die **AFA** erntete wurde Mitte der sechziger Jahre durch Victor Kollman gegründet.

Er erforschte die Verwertung von **AFA** für den Menschen als er in den Los Alamos National Laboratorien in Neu Mexico arbeitete. **AFA** bietet ausserordentliche Energien für Gehirn und Nervensystem, **Spirulina** hingegen kräftigt den Körper.

**AFA** hat auch einen heilenden Einfluss auf den gesamten Körper, aber nicht so stark wie der von **Spirulina**. **Spirulina** beeinflusst wiederum Gehirn und Nervensystem, aber nicht annähernd so stark wie **AFA**. Die Inhaltsstoffe der beiden ähneln sich. Beide sind vollwertige Lebensmittel. **Spirulina** hat allerdings bedeutend höhere Werte von GLA und Phycotene.

Beide haben Botenstoffe von Neuropeptiden, aber **AFA** hat viel höhere Konzentrationen von Neuropeptid-Botenstoffen.

Beide haben auch eine hohe Vitamin B 12-Konzentration, aber **AFA** hat ca. 7 mal mehr B 12 pro Gramm als **Spirulina**. Das in **AFA** enthaltene Vitamin B 12 pro Gramm entspricht der täglichen Anforderung von B 12 für die meisten Menschen. Ich empfehle 1,5 bis 2 Teelöffel **AFA** (entspricht 6-8 Preßlingen) pro Tag.

**Spirulina** ist der zweitgrößte Lieferant des konzentrierten vegetarischen Vitamins B 12 auf unserem Planeten. Es enthält 250% mehr als eine gleich schwere Leber und 14 mal den täglichen Vitamin B-Bedarf in 100 Gramm.

Zusammen decken **Spirulina** und **AFA** mehrfach den täglichen Vitamin B 12-Bedarf. Kein Vegetarier muß sich Sorgen machen, ob er genug Vitamin B 12 durch seine Nahrung bekommt, wenn er eine oder beide dieser **Blaugrünen Algen** einnimmt. **AFA** ist eine der wenigen Algen, die in ihrem natürlichen Zustand geerntet wird. Ich habe den Oberen Klamath See oft besucht, und er ist wunderschön. Einer der wenigen übriggebliebenen alkalischen Seen des Planeten, mit einer sehr hohen Mineralienkonzentration. Sie stammt aus Vulkanasche, die vor ca. 7000 Jahren in dieser Gegend ihren Niederschlag fand. Das Wasser enthält das 60-fache der Nährstoffe, die **AFA** braucht, um ihr volles Potenzial zu erreichen.

Der wahrscheinlich größte Wert der **AFA** ist nicht ihre Nährstoffkonzentration oder die hohe Konzentration an Botenstoffen, der

Neuropeptide, sondern ihre verblüffend positiven Effekte auf das Nervensystem im allgemeinen und im speziellen auf die Hypophyse, die Zirbeldrüse und die Strukturen des Hypothalamus. **AFA ist ein Elixier für den Gehirnkplex.**

Meine klinischen Erfahrungen und die Akupunkturforschungen am Ohr mit einem anderen Arzt ergaben, dass **AFA** speziell die Tätigkeit des Hypothalamus, der Hirnanhang- und Zirbeldrüse steigert. Die Hauptdrüsen im Gehirn haben eine Verbindung mit den höheren, feineren geistigen Zentren.

Meine erste Begegnung mit **AFA** war 1982, als ich nach einem Indienaufenthalt zurückkam, währenddessen ich täglich **Spirulina** eingenommen hatte. Ich nahm **AFA** bevor ich zu einer spirituellen Tanznacht ging und war erstaunt, wie einfach es war, fokussiert, klar und glückselig zu sein. Ich war einer von zwei Leuten, unter Hunderten, die fähig waren, die ganze Nacht zu tanzen.

Menschen die seit Jahren **AFA** nehmen, haben durchwegs berichtet von einer insgesamt gesteigerten mentalen Wachsamkeit und einer mentalen Widerstandskraft, einem besseren Kurz- und Langzeitgedächtnis, von neuen Problemlösungsmöglichkeiten, erhöhter Kreativität und Traumerinnerung, besserem Visualisierungsvermögen und erhöhtes Wohlgefühl und Zentriertsein. **AFA** kann Meditierenden bei der Gehirn-Synchronisation helfen und die Entspannung erleichtern. Bei 70-80% der Personen die **AFA** einnehmen, hat sich die Funktion von Gehirn und Psyche verstärkt. **AFA** kann antidepressive Wirkung und andere gute, heilsame Effekte haben. Ich beobachtete, wie eine Person, die chronisch depressiv war, einen Tag nach dem Beginn der Behandlung mit **AFA**, aus der Depression herauskam.

Ein 4-jähriger sprachloser Patient, der als Autist diagnostiziert worden war, begann nach der Einnahme von **AFA** vier Wochen später zu sprechen.

Diese einzigartigen Fälle stützen meine Behauptung, dass **AFA** spezifische Effekte auf die Gehirnenergie und -funktion hat. Aufgrund dieser Erhöhung der Gehirnqualitäten, interessierte ich mich dafür, die Effekte von **AFA** bei der Alzheimer Krankheit zu erforschen. In meinen ersten Forschungen, die im *Journal of Orthomolecular Medizin* (1985) publiziert wurden, stellte ich positive Effekte bei zwei aufeinanderfolgenden Klienten fest. Beide wurden von angesehenen Universitätskliniken als Alzheimer-Patienten diagnostiziert:

Die eine Klientin war eine 66-jährige Frau mit einer siebenjährigen Alzheimer-Krankheitsgeschichte. Nach 6 Monaten erlebte sie eine partielle Umkehrung ihrer Krankheit und dann schien sie auf **AFA** nicht mehr anzusprechen und es geschah keine weitere Besserung.

Der zweite Fall betraf einen 64-jährigen Rechtsanwalt, der seit 3 Jahren an Alzheimer litt. Es schien als würde es rasch mit ihm bergab gehen. Nach einem Monat auf hoher **AFA**-Dosis, schien sein degenerativer Prozeß gestoppt und er verblieb in diesem stabilen Zustand für weitere drei Jahre - bis seine Frau entdeckte, daß **Spirulina** billiger ist als **AFA** und ihm statt dessen **Spirulina** zu geben begann.

Ohne **AFA** begann sein Zustand sich zu verschlechtern. Die Degenerierung wurde verlangsamt, als sie ihm wieder **AFA** gab. Dieses unbeabsichtigt Experiment zeigte wieder deutlich den Unterschied zwischen **Spirulina** und **AFA**. Diese zwei Fälle bewiesen nicht, das **AFA** die Alzheimer-Krankheit kuriert, legt aber nahe, dass es möglich ist die fortschreitende Krankheit zum Stillstand zu bringen, sie partiell umzukehren oder gar zu verhindern. Es bedarf einer umfassenden Studie, um eine definitive Aussage über ihre Wirkung auf Alzheimer zu machen. Bisher gibt es so eine Studie nicht.

Es sind viele **Spirulina**-Produkte von hoher Qualität auf dem Markt. Meist wächst **Spirulina** auf den **Spirulina**-Farmen, nicht in vollkommen natürlicher Lage.

Es sind drei Hauptfirmen, die **AFA** ernten. Zwei davon ernten die Algen direkt aus dem Oberen Klamath See. Alle drei Firmen sagen, daß sie die Algen regelmäßig toxikologischen Tests unterziehen, sowie Mikro-Untersuchungen vornehmen lassen - auf Daphnia, einem kleinen Wasserfloh. Sie testen alle auf physikalische Verunreinigungen. Es gibt z.Zt. keinen Hinweis, dass eine von den drei Firmen, die die Algen ernten, ein Problem mit Giftstoffen haben.

Welche Sorte Sie auch wählen, die **Blau-grünen Algen** sind bedeutende Lebenskräfte auf der Erde. Algen waren die ersten Pflanzen, die Sonnenlicht benutzten, um eine Photosynthese zu vollbringen und aus der Umgebung ihre eigene Nahrung machten.

Vor 3,5 Milliarden Jahren haben die Algen den Planeten in ein lebensfähiges System für komplexe mehrzellige Organismen umgewandelt. **Spirulina** und **AFA** sind ein uraltes und wundervolles Team von hoher Lebenskraft in einer Nahrung, die kraftvolle, heilende und verjüngende Wirkung auf den menschlichen Körper und auf den Geist hat.

Dr. Gabriel Cousens ist ein ganzheitlicher Arzt und Autor. Er ist Co-Direktor des „Tree of Life Rejuvenation Center“ in Patagonia, Arizona.