

## **Algen – Gesundheit aus dem Meer**

Bereits vor 4.500 Jahren wurden Algen in China verzehrt. Kaum ein anderes Nahrungsmittel hat so viele wertvolle Eiweiße, Fettsäuren, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente wie Algen. Der Fettgehalt liegt bei unter 3 g/100 g (außer Chlorella: 9,3 g). Besonders die fein gelöste und gleichzeitig konzentrierte Form der Mineralien garantiert eine optimale Aufnahme vom menschlichen Körper. Der Nährstoffgehalt übertrifft sogar den von Wildkräutern. Darüber hinaus haben Algen viele wohltuende gesundheitliche Effekte, z.B. leiten sie Radioaktivität\* und Schwermetalle aus. Außerdem sättigen sie und bauen die Zellen und die Darmschleimhaut neu auf. Fingernägel, Zähne und Haare werden remineralisiert und dadurch schöner und kräftiger. Durch Algenkonsum steigt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit des Gehirns. Das enthaltene Magnesium wirkt sich positiv auf Muskelkraft und Stressresistenz aus. Im Winter fühlt man sich von innen erwärmt. Viele Japaner, deren Haupteisweißquelle weder Fleisch noch Fisch, sondern Algen sind, haben bis ins hohe Alter schwarze Haare. Die meisten handelsüblichen Algen werden zwischen 40°C und 80°C getrocknet, so dass dadurch das hitzeempfindliche B12 zum größten Teil zerstört wird. Die Algen im Wurzel-Shop werden bei max. 30° getrocknet.

*\* Mit Pektin kann man die radioaktive Belastung im Körper eliminieren. Es verringert die Aufnahme von Strontium 90, Cäsium 137 und Uran. Es beschleunigt die Ausscheidung von Radionukliden in den Zellen und dem Urin. Pektin ist in Äpfeln, die mit Schale und Kernhaus gegessen werden, und in Algen enthalten.*

**Ur-Spirulina** weist einen hohen Eiweißgehalt auf und enthält alle acht essenziellen Aminosäuren sowie viel Chlorophyll, Vitamine, Mineralstoffe und B12 (9 g decken den B12-Tagesbedarf), außerdem von allen irischen Algen am meisten Magnesium, Eisen und Kalzium.

**Die Dulse-Alge** enthält viele Mineralien. *Anthony William* empfiehlt die Dulse-Alge zur Ausleitung von Quecksilber und anderen Schwermetallen (siehe „Mediale Medizin“, S. 358).

**Kombu-Alge:** In Japan wird diese Alge gegen Kropfbildung eingesetzt. Unsere Leserin Frau Stihl berichtet in „Die Wurzel“, Ausgabe Nr. 04/2010, wie sie sich durch den Verzehr der Kombu-Alge von ihrem Kropf befreien konnte.

**Wakeme-Alge:** *Maria Kageaki* schaffte es durch eine zweiwöchige, intensive Wakame-Algenkur, ihre vereinzelt ergrauten Haare wieder kräftig braun zu bekommen. (Vortrag „Die neuesten Remineralisierungserkenntnisse“ von *Maria Kageaki* auf CD [Nr. 283]. Die CD ist und alle aufgeführten Algen sind hier erhältlich: [www.die-wurzel-shop.de](http://www.die-wurzel-shop.de))

**Irish-Moss:** Die trocken gemixte Alge kann über den Salat gestreut werden oder 1 TL in ein Glas warmes Wasser einrühren und trinken, dies ist wohltuend für gereizte Schleimhäute. Für die Gesichtspflege weicht man die Algen etwas ein und massiert sie in die Haut ein. Das pure Gel kann auch als Gesichtsmaske aufgetragen werden. Es hat eine leicht kühlende und glättende Wirkung auf die Haut

**Blasentang:** *Anthony William* empfiehlt im Buch „Mediale Medizin“ (S. 127) neben der Dulse-Alge auch Blasentang als Lieferant von gut aufnehmbarem Jod und Spurenelementen für die Schilddrüse. Bereits im 17. Jh. wurde Blasentang als Heilmittel bei Kropfbildung genutzt, außerdem als natürliche Jodquelle, vor allem bei Schilddrüsenunterfunktion und jodmangelbedingtem Übergewicht.