

## **Inhalt**

### **Einleitung**

### **Was sind blaugrüne Algen?**

### **Blaualgen schufen unsere lebenswichtige Sauerstoffatmosphäre**

### **Optimale Wachstumsbedingungen im unbelasteten Biotop**

### **Kontrollierte Qualität**

### **Die AFA-Alge: eine Schatztruhe voller Nährstoffe**

- Eiweiße und Aminosäuren
- Essenzielle Fettsäuren
- Vitamine
- Mineralstoffe und Spurenelemente
- Vielfalt an Farbpigmenten

### **AFA-Algen – ein „gefundenes Fressen“ für Vegetarier**

### **AFA-Algen für ältere Menschen**

### **AFA-Algen und Muttermilch**

### **AFA-Algen für Schulkinder**

### **AFA-Algen für den Zappelphilipp?**

### **AFA-Algen und Gehirnfunktion**

### **AFA-Algen und Sport**

### **Die AFA-Alge als Immunstimulans und Strahlenschutz**

### **Ganzheitliche Wirkung der AFA-Algen**

### **Vergleich von Spirulina und AFA**

### **Literatur und Danksagung**

### **Über den Autor**

## Einleitung

Die AFA-Alge ist eine ideale Quelle für Nähr- und Vitalstoffe, denn „in einem Nährstoffpräparat sollten die Nährstoffe in einem Gleichgewicht zueinander stehen, das dem physiologischen Bedürfnis des Körpers entspricht“ (Burgerstein 2002). Das trifft bei der AFA-Alge auf etliche Inhaltsstoffe zu und davon können viele Menschen profitieren: Dazu zählen beispielsweise hyperaktive Kinder, denen so möglicherweise die „chemische Keule“ Ritalin erspart bleiben kann. Auch für Vegetarier stellt die AFA-Alge eine sinnvolle Nahrungsergänzung dar, um so einem drohenden Mangel lebenswichtiger Nährstoffe vorzubeugen, deren Bedarf sich mit der üblichen Pflanzenkost nicht oder nur unzureichend decken lässt. Uns allen kann die AFA-Alge eine ideale Gehirnnahrung sein, die unsere geistigen und spirituellen Kräfte stärkt und zudem das Immunsystem stimuliert. Aber auch Kinder, ältere Menschen und Sportler können von der Urkraft der AFA-Alge profitieren.

Es ist erschreckend, dass innerhalb von nur zehn Jahren der Nährstoff- und Vitalstoffgehalt vieler Lebensmittel um teilweise weit mehr als die Hälfte zurückgegangen ist. In Zeiten von Mangelernährung durch Fastfood, ausgelaugten Böden und industriell bearbeiteten Lebensmitteln stellt die AFA-Alge eine wichtige und hochinteressante Quelle dar, die helfen kann, viele Nährstoffdefizite auszugleichen.

Die AFA-Alge gedeiht wild wachsend in einer unbelasteten Gegend in Oregon, USA, im Oberen Klamathsee. Sie ist das nährstoffreichste Lebensmittel und ihr Nährstoffgehalt ist teilweise ideal auf den Bedarf des menschlichen Organismus zugeschnitten. Sie hält die Urinformation und die Urkraft des Lebens für uns bereit.

In dem vorliegenden Buch wird auf das große Potenzial der AFA-Algen eingegangen, die in den USA schon seit mehr als zwanzig Jahren als wertvolle Nahrungsergänzung weit verbreitet sind. Es ist als eine Einführung für all diejenigen gedacht, die von der Urkraft dieser Blaualge profitieren und sich eine kurzgefasste Übersicht verschaffen wollen. Lassen Sie sich davon überzeugen, dass es sich bei der AFA-Alge um

ein kleines Wunder der Natur handelt. Auch wenn es keine Wundermittel gibt, so ist sie doch eine außergewöhnliche und ideale Nahrungsergänzung für einen gesunden Körper und einen wachen Geist. Bei ernsthaften Beschwerden kann sie zwar den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sie hilft aber, die eine oder andere Erkrankung zu vermeiden.

Wer sich intensiver über dieses hochinteressante Nahrungsmittel und die positive Wirkung seiner stofflichen und feinstofflichen Eigenschaften informieren möchte, sei auf die weiterführende Literatur verwiesen (siehe Kapitel „Literatur und Danksagung“). In den dort genannten Büchern finden sich auch zahlreiche Erfahrungsberichte und schmackhafte AFA-Algen-Rezepte.

## Kontrollierte Qualität

Nicht nur die Wachstumsbedingungen der AFA-Algen sind optimal, auch Ernte und Weiterverarbeitung unterliegen strengsten Qualitätskriterien. Schonende Ernte- und Verarbeitungsmethoden sowie mehrfache Laborkontrollen stellen sicher, dass diese wertvolle Nahrungsergänzung frei von Verunreinigungen und Schadstoffen ist.

Trotzdem, nichts hält sich hartnäckiger als ein falsches Gerücht. Ein solches taucht auch regelmäßig bezüglich angeblicher Giftstoffe in Zusammenhang mit der AFA-Alge auf. Immer wieder wird kolportiert, sie produziere das Gift Mikrozystin. Das trifft jedoch nicht zu!

Bei Mikrozystin handelt es sich *nicht* um ein Gift der AFA-Alge, sondern um das einer anderen Blaualge, nämlich „*Microcystis aeruginosa*“. Eine Verunreinigung von AFA-Algen-Produkten kann also nur dann erfolgen, wenn bei der Ernte auch diese giftige Spezies abgeerntet und mitverarbeitet wird. Da *Microcystis* jedoch andere Wachstumsbedingungen als AFA benötigt und darüber hinaus wegen ihrer Größe von den Filtersystemen erkannt wird, ist solch eine Verunreinigung so gut wie ausgeschlossen.

Selbst die strengen, von der amerikanischen Gesundheitsbehörde für die Trinkwasserqualität festgelegten Grenzwerte werden bei weitem nicht erreicht. Das bedeutet, dass die AFA-Alge absolut sicher ist, zumal die davon eingenommene Tagesmenge viel niedriger als die von Trinkwasser ist.

Seit 1994 undifferenziert über die Gifte von Cyanobakterien berichtet wurde, hat die AFA-Alge immer wieder mit diesem Vorurteil zu kämpfen. Obwohl sich verschiedene Wissenschaftler und Gerichte um eine Klarstellung und Rehabilitation bemühten, keimt das schädliche Gerücht immer wieder auf.

Wie andere Nahrungsergänzungsmittel wird auch die AFA-Alge, im Sinne eines verantwortungsbewussten Verbraucherschutzes mehrfach geprüft, bevor sie in den Handel gelangt. Im Zuge der Qualitätskontrolle und

Qualitätssicherung sollte jeder Anbieter über entsprechende Analysen eines unabhängigen Labors verfügen. Die AFA-Alge wird sogar auch in kontrolliert biologischer Qualität nach *DE Ökokontrollstelle* angeboten.



Illustration: Britta van Hoorn