

Kneipp-Info

Immunstimulierung durch Spirulina

Spirulina ist der botanische Name einer blaugrünen Alge, die kaum einen halben Millimeter lang ist. Das lateinische Wort Spirulina bedeutet „kleine Spirale“ und weist auf die spiralförmige Struktur hin. Sie ist eine der ältesten Lebensformen und wächst bereits seit 3,5 Milliarden Jahren auf unserer Erde.

Die Azteken und Mayas kannten schon vor Jahrhunderten den hohen Wert der



Von Bernd Milenkovic

Spirulina-Alge und gebrauchten die pflanzliche Eiweißquelle täglich als Nahrungszusatz. In der heutigen Zeit genießt die kleine Alge weltweite Bekanntheit als eine der reichhaltigsten Nahrungsquellen der Natur. Millionen Menschen essen Spirulina als Nahrungsergänzung für ihr tägliches Wohlbefinden.

Seit kurzem genießt die Alge auch wissenschaftliches Interesse wegen ihres möglichen therapeutischen Wertes. Vor allem die vielseitige immunstimulierende Wirkung ist viel versprechend. Spirulina werden die folgenden Eigenschaften zugeschrieben: Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens, Erhöhung der Widerstandsfähigkeit, Verbesserung des Stoffwechsels, Senkung von Übergewicht, Verbesserung der Darmflora, wirkt der Tumorbildung entgegen und erzielt eine probiotische Wirkung. Durch die besondere Zusammensetzung ist Spirulina sehr breit anwendbar, leicht verdaulich und geeignet für alle Altersgruppen von Kindern bis zu den Senioren.

Prof. Mag. pharm. Bernd Milenkovic,
Präsident des österr. Kneipp-Bundes

Anfragen bitte an den Kneipp-Aktivclub,
Annenstraße 34, 8020 Graz, Tel.: 71 52 26

Wenn die Wut kocht, helfen rote Früchte

Neueste Erkenntnisse des steirischen Stressforschers Sepp Porta sorgen in der Fachwelt für Schlagzeilen.

VERENA SCHLEICH
verena.schleich@woche.at



Einmal mehr hat sich der steirische Universitätsprofessor und Stressforscher Sepp Porta mit neuen Ergebnissen international einen Namen gemacht. Erst kürzlich berichtete die Zeitschrift Life Sciences über seine neuen Erkenntnisse, was freie Radikale und oxidativen Stress anbelangt.

„Ganz einfach und auf den Punkt gebracht heißt das, wenn ich ganz cool bleibe, dann können mir auch freie Radikale wie sie unter anderem durch Rauchen oder Alkohol, aber auch durch jegliche Entzündungen wie etwa Rheuma produziert werden, nicht so viel anhaben. Im Umkehrschluss wird deutlich: Wenn ich mich mordsmäßig aufrege, dann bilde ich auch mehr freie Radikale. Und diese wirken sich auch negativ

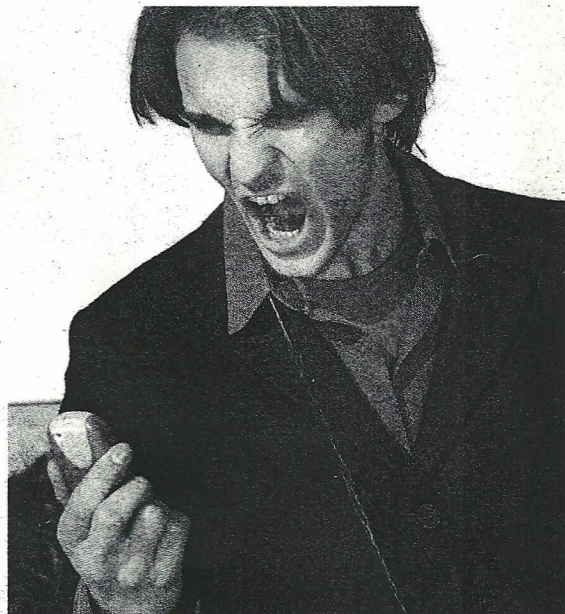
Universitätsprofessor Sepp Porta rät Menschen, die leicht in Rage geraten oder sich oft aufregen, rote Früchte zu sich zu nehmen. Dadurch sinken Stresspegel und freie Radikale im Körper.

Fotos: KK, IGG

auf den Körper aus.“ Mittels einer neuen, einfachen Blutmessmethode kann dieser Effekt nun auch nachgewiesen werden.

„Das funktioniert ähnlich einfach wie bei einem Laktattest“, so Porta. Ebendiese freien Radikale sind aber auch in den Griff zu bekommen. Wer vor lauter Wut oder Aufregung einen roten Schädel bekommt,

der sollte genau diese Farbe im Auge behalten. „Alle roten Früchte helfen dabei, diese schädlichen Stoffe einzufangen und somit auch die unangenehmen Begleiterscheinungen des Stresses zu bekämpfen.“ Alle Beerenarten – besonders aber der roter Holunder – eignen sich laut Porta also hervorragend für Heißläufer, die damit nicht so leicht „überkochen“.



Wurzelsepp SPEZIALTIPP



Spirulina

Eine Alge, die für alle Menschen geeignet ist – unabhängig von Alter und Lebensstil!

- Sorgt für mehr Energie
- Verbessert die Widerstandskraft
- Stärkt das Immunsystem
- Fördert das Leistungsvermögen bei Arbeit, Sport und Studium



8010 GRAZ, Hauptplatz 5
(neben der Adler-Apotheke)
Telefon 0 31 6/83 52 40
www.wurzelsepp.at

Montag bis Freitag durchgehend geöffnet von
8-18 Uhr, Samstag von 8.00-12.30 Uhr.

GUTSCHEIN:
1 Pkg. Spirulina
180 Stk.
statt € 14,89
nur € 12,99

Angebot gültig v. 13.3. – 25.3.06
Solange der Vorrat reicht