

# Meerjungfrauen küssen besser



Ihre Liebe zum Meer führte sie zum Gesundwunder Alge. Heute ist **Dr. Bettina Hees** Deutschlands Algenexpertin Nr. 1  
Von Oda Frantzen

**W**enn sie früher neue Kraft für ihre Arbeit als Ärztin in der Uniklinik suchte, fuhr sie ans Meer. Dr. Bettina Hees, 59, liebt die deutsche Nord- und Ostseeküste genauso wie alle Ozeane – immer schon. Bei ihren ausgiebigen Strandspaziergängen sann die Mutter eines Sohnes wieder und wieder darüber nach, wie man die Vitalstoffe aus dem Meer für die Gesundheit nutzen könnte. Die Antwort wurde ihr buchstäblich vor die Füße gespült ...

**Algen und Fisch halben und heilten schon unsere Urahnen**  
Jäger und Sammler in Irland und Chile aßen schon vor 15000 Jahren Algen: Forscher fanden eindeutige Spuren an urzeitlichen Feuerstellen. Das Meeress Gemüse hat durch seinen hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, wie z. B. Jod, genau wie Fisch dazu beigetragen, dass die Urzeitmenschen immer schlauer wurden und länger lebten. Dr. Bettina Hees: „Algen

*Für Frauen 50+ liefern Algen einzigartige Gesundheitsstoffe*

**UNSER SCHATZ** am Meeresgrund sieht anders aus als erwartet, ist aber Gold wert

besitzen Inhaltsstoffe, die weder in Obst und Gemüse noch in irgendeinem anderen Lebensmittel vorkommen. Sie sind einzigartig – und deshalb so wertvoll für uns!“

*Mit Algen schleusen wir Umweltgifte aus unserem Körper*

### Eine Lebensversicherung für uns Frauen

Als Dr. Bettina Hees vor 15 Jahren begann, Algen zu erforschen, war sie in Deutschland relativ allein. Doch in Frankreich sowie Japan und Korea fand sie Gleichgesinnte. In der Bretagne haben Thalasso-Kuren, die auf Algen und Meerwasser beruhen, eine lange Tradition. Und in den asiatischen Ländern gehören Algen seit jeher zur Ernährung. Man isst sie dort als Gemüse, in der Suppe, in Gebäck oder im Sushi. Dr. Bettina Hees: „In Japan und Korea enthalten 45 Prozent aller täglichen Speisen Algen. Studien zeigen eindeutig, dass die Frauen dort länger leben und viel seltener an Krebs – besonders Brustkrebs – erkranken.“

### Die Meerespflanze wirkt gegen Viren und Krebs

Doch was genau bewirken die Algen? Dr. Bettina Hees: „Algen sorgen durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen für eine gesunde Verdauung und Entgiftung. Zudem versorgen sie alle Zellen unseres Körpers mit Energie und

Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen und Aminosäuren. Besonders wichtig sind die spezifischen Wirkstoffe für unsere Immunabwehr: Sie arbeiten als natürliche Killer gegen Bakterien, Viren, Pilze und sogar Tumorzellen.“ Diese Wirkweisen kann Dr. Hees durch Studien, die es inzwischen zahlreich gibt, belegen. Denn

heute sind Algen, anders als vor zehn Jahren, ein großer Trend in der Medizin.

### Das Schönheitsgeheimnis der Meerjungfrauen

Dass die Algen eine so positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben und zudem ein Anti-Aging-Wunder sind, überrascht Dr. Bettina Hees nicht: „Algen wachsen in sehr kalten, tosenden Gewässern. Es gelingt ihnen, tief unten im Meer viel Licht zu speichern. All ihre Kräfte geben sie an uns weiter.“ •

**IN DER BRETAGNE**  
Dr. Bettina Hees sucht ihre Algenarten per Hand aus



## Gesundheit für die Zellen aus dem Meer

Dieses nährstoffreiche Nahrungsergänzungsmittel stammt von der Limu Moui, einer komplexen Meerespflanze, die vor allem in Japan und vor den Tonga-Inseln wächst. Die aktive Komponente von Limu Moui (Fucoidan), die in unzähligen wissenschaftlichen Studien und Forschungsarbeiten untersucht wird, bietet eine beispiellose Unterstützung für eine Reihe wichtiger biologischer Funktionen. Das National Institute of Health hat nachgewiesen, dass Fucoidan sehr stark das Energielevel hebt, das Immunsystem verbessert und dabei hilft, normale Glukose- und Hormonwerte sowie gesunde Kreislaufaktionen aufrechtzuerhalten.



FOTOS: SHUTTERSTOCK, PRIVAT (2)