

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 4

## Werbung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Sieben Gründe, Spirulina als Nahrungsergänzung zu wählen !

Spirulina, das Nahrungsmittel der SUPERLATIVE, wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „das beste Nahrungsmittel für die Menschheit des 21. Jahrhunderts“ betrachtet. Dank ihrer Zufuhr an Mineralstoffen, Vitaminen und Proteinen ist die Spirulina ein **unumgängliches Superfood**. Erfahren Sie hier mehr darüber, weshalb sie eine ideale Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung ist :

- 1) Fangen Sie manchmal kleine übliche Krankheiten wie Schnupfen, Angina usw. ein? Spirulina kann Ihnen hierfür zu Hilfe kommen. Sie trägt dazu bei, **die natürlichen Abwehrkräfte zu stärken**, sollen doch vor allem das natürlich enthaltene  $\beta$ -Karotin und Phycocyanin das Immunsystem stimulieren.
- 2) Ihre aussergewöhnliche Vielfalt an Nährstoffen hilft, **die Müdigkeit zu senken**.
- 3) Eine an mehr als 500 Schülern durchgeführte Studie hat gezeigt, dass Spirulina eine bedeutende Rolle in der **Verbesserung der intellektuellen Leistungen** spielen könnte.
- 4) Zuviel Blutfett verhärtet und verdickt die Arterien. Eine methodisch gut durchgeführte Studie zeigt, dass Spirulina speziell bei Frauen **den Cholesterinspiegel herabsetzen kann**. (Park HJ, Lee YJ, et al. Ann Nutr Metab. 2008)
- 5) Der Verzehr von Spirulina hätte ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Zuckerspiegel im Blut und den Diabetes im Allgemeinen. (Parikh P, 2001)
- 6) Wir sind immer mehr und mehr Schwermetallen ausgesetzt : Impfungen, Zahnfüllungen, Leitungswasser, Kosmetikprodukte. Eine Studie hat gezeigt, dass Spirulina die Eliminierung von diesen zahlreichen Giftstoffen, Alkohol, Tabak usw. begünstigt. (Audrey Manet, 2016)
- 7) Je mehr die Lebensmittel industriell hergestellt werden, desto mehr enthalten sie Pestizide und sind arm an Vitaminen und Mineralstoffen. Dank ihres aussergewöhnlichen Nährstoff-Reichtums hilft die Spirulina, die Nährstoffmängel unserer täglichen Ernährung wettzumachen. (Audrey Manet 2016)

jedoch eine Rente mit Ängsten verbunden sein wird, wird die Lebenslust sinken.

### Überrascht haben Sie auch als Werbebotschafter der Sterbehilfee-Organisation Exit. Was steht in Ihrer Patientenverfügung?

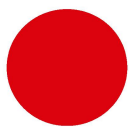
Ich habe bloss die einfachere Version ausgefüllt, die Grundsätzliches regelt. Ich möchte nicht bei einer aussichtslosen Prognose an einer Maschine hängen. Die detaillierte Verfügung ging mir zu weit. Exit ist für mich eine Notwehrmassnahme gegen den Machbarkeitswahn der Medizin. Wer seinem Leben mit Exit ein Ende setzt, trifft die schwierigste Entscheidung seines Lebens.

### Sie waren 12 Jahre im Einwohnerrat Ihrer Heimatgemeinde Wohlen und haben eine eigene Einwohnergruppe gegründet. Wie kam es dazu?

Der Plan, das alte Gemeindehaus abzureissen, war der Auslöser für mich, tätig zu werden. Dorfpolitik ist immer sachbezogen und hat nicht viel mit Ideologien zu tun. Unser grösster Erfolg war, dass wir die Parteien beeinflusst haben, weil sie wussten, dass wir sonst die Stimme erheben würden. Unsere Ideen wurden zuerst verworfen, bevor eine Partei sie fünf Jahre später als eigene Idee wieder auf die politische Agenda brachte.

### Auf politische Witze haben Sie trotzdem stets verzichtet. Sie sagten, dies würde bloss verwirren. Hat Ihnen der Mut gefehlt?

Nein. Für mich ist politisches Cabaret etwas komplett anderes, eine andere Branche, vor der ich grossen Respekt habe. Mir hat auch der innere Antrieb, die Mission gefehlt, den Leuten irgendetwas erklären zu wollen. Ich weiss ja auch nicht mehr als mein Publikum. \*



#### Aufführungsdaten und Tickets

Peach Weber ist mit seinem 15. Programm «iPeach» demnächst an folgenden Orten zu sehen:

**22. März**

Grenchen, Parktheater

**28. März**

Buchs AG, Gemeindesaal

**11. April**

Altdorf, Theater Uri

**18. April**

Küssnacht am Rigi, Theater Duo Fischbach

**19. April**

Sarnen, Aula Cher

**24. April**

Münsingen, Gemeindesaal Schlossgut

Weitere Tourneedaten und Vorverkaufs-Informationen:  
www.peachweber.ch

## Top-Angebot : 40 % Rabatt

 **BIO-GESTION**  
Für Ihr Wohlbefinden seit 1983

Ausschliesslich für Neukunden

Bis zum 30.04.2018 haben Sie die Möglichkeit, 2 Flakons Spirulina zum Aktionspreis von Fr. 29.— anstatt Fr. 48.40 zu bestellen.

**JA, ich profitiere davon und bestelle :**

**2 Flakons Spirulina, 2 x 125 Tabletten, zu Fr. 29.- anstatt Fr. 48.40. Ich spare Fr. 19.40**

Name : \_\_\_\_\_

Vorname : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

PLZ : \_\_\_\_\_

Ort : \_\_\_\_\_

Datum : \_\_\_\_\_

Unterschrift:

Zu retournieren an :



Bio-Gestion SA  
Imp. Champ-Colin 6  
Case postale 2164  
1260 Nyon 2

info@biogestion.ch  
www.biogestion.ch

T. 0848 85 26 26