

1993-03-04

SENDER

Monika Thoms

RECIPIENT

Henning Christiansen

FACTS

Document type:
Letter

Mentioned people:
Marina Abramovic
Benjamin Patterson

Archive:
HC Arkiv Møn/HC Breve 1

TRANSCRIPTION

Meeting of the Superfoods

Spirulina

Monika Thoms

✕

[s. 2]

4.3.93

Lieber Henning!

Hier schicke ich Dir nochmal die ganze Projektbeschreibung von "Meeting of the Superfoods". So hat si jedes Mitglied des Freundeskreises erhalten. Die Kalkulation habe ich eigentlich nicht geprüft, aber im Höchstfall werde ich 4600 DM bekommen für Projekte A,B, C + F, was für mich natürlich sehr viel Hilfe wäre. Das Treffen am 13.4. steht fest. Den Katalog lese ich gerade und danke Dir sehr dafür. Ich sollte wirklich mal Kopenhagen besuchen... Jetzt erhole ich mich grade von meiner Präsentation im Vorwerk. Ich habe mich von der Klasse Abramovic getrennt, weil ich weitherhin in der Gruppe keinem Fuss fassen konnte und

✕

[s. 3]

Mehrmals in Gruppengesprächen den Sündenbock bzw. den Kritikeranboss spielte, und die Gruppe nie begreifen wird, wo ich tatsächlich stehe, und was ich in der Gruppe geben könnte, kann sie nicht akzeptieren, etc.

Ich fühlte mich sehr befreit und verfolge meine eigene Arbeit, fahre mit der Ben-Company nach Eschenau und hoffe, dass wir beide unseren Kontakt intensivieren können. Ich habe viel aufzuarbeiten und wünsche mir eine kreative "Restzeit" an der HfbK, die mich stärkt. – Könnte ich die Präsentation für den Freundeskreis unter Umständen in Deinem bzw. Ursulas Raum aufbauen?

Viele Grüsse auch an Ursula! Wahrscheinlich bin ich zwischendurch bei meiner Mutter D-04626-1217 und hoffentlich bis zum 13.4. fertig mit ein paar schönen Modellen zur Anschauung...

Alles gute Monika

✕

[s. 4]

Meeting Of The Superfoods

Projektbeschreibung von MONIKA THOMS

Inhaltsangabe :

lose eingelegte Blätter Vor- und Rückseiten

1 Diagramm - die Einordnung meiner selbst und meiner
Kunsthandlungen, Objekte in einen Zusammenhang mit Gesellschaft und
globalem Bewußtsein

Bild 1 aus der ZEIT Nr. 8 vom 19. 2. 93, Aufn. Sipa

2 Projektbeschreibung

Bild 2 aus dem Buch von Robert Henrikson EARTHFOOD SPIRULINA :
how this remarkable blue-green algae can transform your health and our
planet. S. 134-135

3 Projektbeschreibung f

Bild 3 aus Earthfood Spirulina, S. 92-93

4 Projektbeschreibung ff

Bild 4 aus EARTHFOOD SPIRULINA, S. 104-105

5 A Objektskizze Blütenpollenspende

B Objektskizze Spirulinaplateau

6 C Objektskizze Glasform

D Objektskizze Flexible Freiheitsstatue

7 E Objektskizze Purpurraum

F Objektskizze HIGH-CULTURE-FOCUS

8 Kalkulation – Prioritätenliste

" Ärger mit der Genkartoffel" aus der HR, 18. 2, 93

9 SPIRULINA freie Textseite von Monika Thoms

10 GREEN SUPERFOOD NUTRITIONAL COMPARISON, Earthrise Farms

11 "Nahrhafte Greenfoods" Hintergrundmaterial

“ “ “ “

12 SPIRULINA Hintergrundmaterial

“ “ “ “

13 Gutachten von Henning Christiansen

14 und Ben Patterson



[s. 5]

Bewusstseinsbereich

Handlungsbereich aussen

Bewusstseins +

Handlungsbereich

innen

Person des Künstlers

Ethischer Kunstbegriff

Ökologischer Umgang mit Kunstmaterialien

Individueller Lebensstil

Arbeits
Methode
Experiment
Ideen Entwicklung
Objekt Realisation
Gesellschaftsrahmen
Die Relevanzebene
von Kunst als
Vermittler von ethischen Werten

Ziel:

globale

Bewusstseinsebene

anheben durch Kunst

KÜNSTLERIN + KUNSTOBJEKT IN ZUSAMMENHANG

mit Gesellschaft und globalem Bewusstsein

✖

[s. 6]

WIRTSCHAFT

Exempel Somalia: Hungerhilfe droht die einheimische Wirtschaft zu ersticken. Die Nutzniesser sitzen in den reichen Ländern.

Um die Hilfe für Somalia ist ein Wettlauf der Barmherzigkeit entbrannt.

Die geschenkte Ware verrängt das spärliche Angebot der somalischen Bauern: Vorratslager in Mogadischu.

Aufnahme: Sipa

✖

[s. 7]

Ohne ethischen Verbund hat die Menschheit in den nächsten Jahrzehnten keine Chance mehr. Das ist das akute Thema meiner Generation. Ohne Entwicklung der Herzensqualitäten gelingt kein geistiges, sprachliches oder bildnerisches Wachstum.

Ich stelle einen hohen ethisch-moralischen Anspruch an Kunst.

Ohne diese Haltung, daß ich erwarte, daß Kunst einen hohen gesellschaftlichen, menschheitlichen und relevanten Stellenwert einnimmt, könnte ich heute und vor meinem persönlichen Hintergrund keine Kunst betreiben und befürworten. Für mich, meine Generation, und in dieser vornehmlich für Frauen, darf das "Kunst-als-Ware-Prinzip" wiederum neu und zeitgemäß in Frage gestellt sein. Aufgrund meiner individuell-bewußten Lebensführung als Mutter, Partnerin, Studentin und Großstadtbürgerin kam ich ziemlich eindeutig auf den Weg, die Lebenshaltung und Weitsicht inhaltlich als Basis meiner künstlerischen

Arbeit zu wählen, und zwar in Form von positiven Impulsen durch Schönheit und Aufrichtigkeit. Mir geht es nicht darum die tägliche Chaoskacke als Perpetomobile für andere wahrnehmungszwingend fortwährend zu reproduzieren, sondern Wege aufzuzeigen aus ausweglosen Situationen, hinzuführen zu authentischen Direkterfahrungen von Schönheit. Die schöne Wirkung ist naturgemäß verbunden mit einer vom Material ausgehenden Magie, entscheidend sind Erscheinung und Substanz....

Farben als erkennbares Zeichen von innerer Struktur und Zusammensetzung...Ausfüllung von Gegebenheiten durch befreites Denken...

Auf einem Bummel durch innovative Techniken, Baustoffe, e.t.c. entdeckte ich auf der letzten Biota in Hamburg die Mikroalge Spirulina. Sofort war ich von ihrer Existenz, Erscheinung, ihrem Geruch, ihrer Farbe vor allem von ihrem hohen Potential fasziniert und verspürte diese magische Anziehung. Spirulinas Schönheit wollte ich untersuchen, ihre wahre Bedeutung auf etlichen Ebenen erfassen, und es wurde mir bewußt, daß Spirulina Kraft auf allen möglichen Gebieten der Anwendung bietet : Kraftfutter, ideal einsetzbar für jeden, besonders um Unterernährung aufzuheben in Drittweltländern, wo es große natürliche Spirulinavorkommen gibt, Stoffwechselkraft, das heißt eine Ausbalancierung aller Stoffwechselvorgänge bis hin zur Regeneration von Genschäden, Farbintensivierungskraft, am Beispiel der Flamingos und Zierfische wunderschön erfahrbar, Regenerierung von zerstörten, verkarsteten Landschaften, Bodendüngung ohne Ausbeutung der Natur und chemische Belastung.....

Entscheidend ist der "Mana"- oder "Soma"-Aspekt von energiereichen Lebens- und Nahrungsmitteln.

Ebenfalls von großer Wichtigkeit sind Farbe Geschmack und Geruch der Nahrung in Bezug auf ihre Wirksamkeit und ihr Potential. Die Sinneswahrnehmungen dienen als Vermittler von Informationen. Sie eröffnen dem menschlichen Bewußtsein die Wachstums- und Kommunikationsmöglichkeit auf materieller, relativer Ebene. Das Wahrnehmungsobjekt wirkt auf die Qualität und Struktur der Sinneswahrnehmung stimulierend oder dämpfend ein. Die Aufbewahrung, Verarbeitung und das Essen der Nahrungsmittel hängt in verschiedener Abhängigkeit mit Dingen zusammen. Ich wähle in erster Linie die Schaffung von Gefäßobjekten als Feld meiner künstlerischen Arbeit. Dabei dehne ich den Begriff "Gefäß" auch auf einen Menschheitsbegriff, Architektur im Zusammenhang mit ihrer Beziehung

zur kreativen, menschlichen Tätigkeit, Informations- und Kommunikationsvehikel von Bild bis Satz, Film bis Epos aus. Was mich wirklich interessiert ist das Potential der Spirulina und ihrer Verwandten und Freunde vor allem hier in Deutschland und dann in Europa ins Bewußtsein der Allgemeinheit und der Ökologienpolitik zu tragen. Der gestalterische Aspekt spielt hierbei keine gewöhnliche Rolle. Er kann meiner Meinung nach nicht vom Designstandpunkt aus gelöst werden, sondern braucht eine möglichst unabhängige, freie, nämlich künstlerische Bearbeitung. Eine weltweite Veränderung braucht innovative Lösungsvorschläge, die sich notwendigerweise nur noch künstlerisch erarbeitet und präsentiert neue zeitgemäße Anschauungen verschaffen können. Die Aufhebung der Zuständigkeitsbereiche der einzelnen Disziplinen wird in der jetzigen Generation von Wissenschaftlern, Künstlern - und ich denke auch von Politikern, wie z.B. Gore - bereits praktiziert, zumindest im Denkansatz angestrebt. Und natürlich geht von den, auch in dem agierenden männlichen Geschlecht sich

1

✕

[s. 8]

134 EARTH FOOD Spirulina

Figure 8-4. The integrated system in Karla, India, showing the spirulina pond and solar panel.

Figure 8-5. Dr. Ripley Fox and assistants discussing cultivation in Karla, India.

Growing in Third World villages 135

Figure 8-6. Village girls eating spirulina in Karla, India.

Figure 8-7. Above left: infant girl suffering from malnutrition in Farendé Togo, 1986.

Figure 8-8. Lower left: With her mother several weeks later after eating spirulina.

Figure 8-9. Above: with her father in 1988.

✕

[s. 9]

durchsetzenden, weiblichen, fürsorglichen und praktischen Ansätzen eine neue Impulswelle aus.

So stieß ich über meine anfängliche Idee, einen "

Blütenpollenautomaten", also einen öffentlichen Spendeelement für

Blütenpollen als Nahrungsergänzung zu entwickeln, über einen Irrweg

durch die elektroskokverseuchte Science-Fiktion-Zukunftsvision zu einem konsequent ökologisch-künstlerischen Arbeitsansatz. Ich forschte und recherchierte über Superfoods, Spirulina, Weizengrasssaft, Propolis, Blütenpollen,...Guarana, den Kaffeersatzspeedy der Scene,... und hinzu kam auch das levitierte Wasser, das dem Nährstoffpotential der Supernahrungsmittel in Vermittlerfähigkeit in nichts nachsteht. Durch eine technische Energetisierung blidet sich eine Molekularstruktur im Wasser, die es naturgemäß hätte und die es nur durch den Kreislauf des Verdunstens und Wiederherunterregens, durch das Aufsteigen in hohe atmosphärische Schichten und das Heraustreten aus der Körperhaftigkeit in eine sehr große Flächenausdehnung, also aus der dritten in die zweite Dimension erhält, aber in der heutigen Elektoskokwolke Erde nicht lange halten kann. Quellwasser ist das einzige stoffwechselfreundliche Wasser natürlicher Art, aber wem ist es zugänglich? Spirulina bietet viele ökologische, ethische und gesundheitliche, wirtschaftliche und psychologische Lösungen, aber wer weiß davon? Japan als makrobiotisches Algenland verarbeitet Spirulina als Aufwerter in Kartoffelchips, Kaugummi, mit dem für die Wirkungsweise wichtigen hohen Anteil an Farbstoffenzym Phycozyanin als Blaufärber. Wir können Lutschpastillen mit Chlorophyll kaufen gegen Mundgeruch,...aber das allein ist so wie der schamlose Mißbrauch menschlicher Liebe und Aufmerksamkeit für einen egoistischen den anderen ignorierenden Zweck totaler Irrelevanz!

Um das Potential der Spirulina auf individueller und globaler (und transglobaler) Ebene zu aktivieren, bedarf es einer guten Öffentlichkeitsarbeit, die alle notwendigen Informationen und und Materiellen Nahrungssubstanzen für jeden Menschen zugänglich macht. Mit jedem Menschen meine ich jeden einzelnen Menschen, ob Oma oder Säugling, jeder Mensch hat seine besondere Kapazität eine Vielfalt von Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten. Jeder Mensch ist relevant.

Spirulinas Potential ist im Moment nicht global relevant integrierbar, weil zu wenige von ihm wissen, deshalb will ich Texte verfassen für verschiedene Zielgruppen. Diese Texte im weitesten Sinne nehme ich als Sprach- und Denkausflüge. Sie sind das imaginäre Trapetz auf das ich jeden einladen möchte, sich zu schwingen.

Mich interessiert die künstlerische Umsetzung meiner Begegnungen mit dem hohen Potential bestimmter Substanzen mit natürlichen, nachwachsenden Materialien. Es geht mir um die Beziehung zwischen Körper - Geist - Sprache ,die ich in Objekten für den individuellen sowie

den öffentlich-sozialen Wirkungsbereich, in Texten, Textobjekten, Gebrauchsgegenständen, in der Gestaltung von Gefäßen zum Beispiel zur sinnvoll schützenden Aufbewahrung, zur Zubereitung der Substanzen, „erfahrbar werden lassen möchte. Die Verlagerung des Hauptanliegens auf eine tolerante, flexible, spontane und kreativ-intelligente Arbeitsweise führte mich auf eine weite Experimentierebene, geistig wie körperlich und im Umgang mit natürlichen Materialien. Nun reizt es mich diese anfänglichen Studien und Modelle, Zeichnungen und Vermutungen mit edleren Materialien fortzusetzen. Ich möchte in der folgenden Arbeitsphase das Experimentieren mit natürlichen und edlen Materialien intensivieren, d.h. experimentell freie Objekte erfinden, die sich zur Umsetzung mit edleren Werkstoffen, wie z.B. Gesteine (schwarzer Granit, Edelsteine gezüchtet mit levitiertem Wasser oder in Aufzucht unter der Bedingung der Schwerelosigkeit mit dem Ergebnis klarer Kristalisationsformen), geblasenem Glas, reinem Bienenwachs für einen Blütenpollenspende, Birkenholz für einen Propolispende, ... Ich betrachte Kunst als etwas hochmobiles, ähnlich wie das Leben als Ganzes, als einen seiner Teilaspekte, der ebenfalls Stoffwechsel prinzipiell bedeutet und ein vielgestaltiger Informationsfluß ist. Prozesse, Kreisläufe, Stoffwechsel, Symbiosen, Unbeständigkeit, einkalkulierte und zufällige verändernde Einflüsse von Wetter, Menschen, Zeit sind wichtige Bestandteile meiner Experimente. Ich suche die direkte Vermittlungssituation meiner Ideen, zum Beispiel in einfachen Fütterungen von Präsentations- oder Eventbesuchern. Dem Essen in direkter Konkurrenz zur Kunst, wie sie normalerweise dargeboten wird, begegnet immer die größere Aufmerksamkeit. Das muß mit dem Mangel an Genußerfahrung bei Kunst und

✕

[s. 10]

92 EARTH FOOD Spirulina

Figure 6-1. Aerial view of Earthrise Farms, the largest pond area for food grade spirulina production in the world.

Figure 6-2. Another view of the ponds from the top of the harvest building, showing the harvest pipe system.

How spirulina is cultivated 93

Figure 6-3. Looking across a pond towards the harvest and drying building at Earthrise Farms.

Figure 6-4. A production pond with 55 foot long paddlewheel and the floating device for adding carbon dioxide.

✕

[s. 11]

dem instinktiven Folgen des Angenehmeren Zusammenhängen. Ich nutze aufgelöste Schwellen.

Der direkte sinnliche Erfahrungsbereich nicht allein der visuelle sondern der aus allen Sinnen kombiniert angesprochene Bereich ist wichtig für mich. Deshalb will ich meine Texte am liebsten nur direkt durch meine Person in gesprochener Form weitergeben. Denn entscheidend ist das direkte, unverhoffte, oft uneingestandene Berührtsein und die authentische Aufhebung von Erfahrungsmängeln. Nur dieses Überraschtsein und gleichzeitige Berührtsein eröffnet und verändert nachhaltig Sichtweisen. Meine Texte hatten bisher eher begleitende, reflektierende Bedeutung, werden nun selbst zur künstlerischen Äußerung, als Vehikel größter Flexibilität angewendet. Die freien Objekte stellen Situationen her in denen nicht denkbare Relationen von Zeit, Raum, Materie und Bewegung erfahrbar werden – das experimentelle, plastische Feld in Text und Objekt.

Eine Idee fällt besonders auf, wird herausgegriffen und untersucht intuitiv, intellektuell, und ein erster Entwurf entwickelt sich zu einem integrierenden Konzept, das meistens sofort durch eine materielle Erprobung, durch das nicht Bedachte, das Eigenleben der Materialien, seiner inneren Strukturen über den Haufen geworfen wird.

Dann beginnt die eigentlich kreative Arbeit, die hauptsächlich von innerer Klarheit und dem freien Zugang zur Intuition geleitet wird und komplex vernetztes Wahrnehmen und Formulieren ist. Gesammelte Erfahrungen gepaart mit glücklichen Zufällen ergeben ausstrahlende künstlerische Ergebnisse. Das Experiment liefert beides in Fülle.

Ich stelle mir einen über Kunst vitalisierten Menschen vor, der Gefäß ist eines neuen Denkens, das mehr Toleranz, Freundlichkeit, Gerechtigkeit, Verständnis, Spontanität - einfach mehr Freude beinhaltet.

Diesen Menschen, der seine Multibegabung bereits freudvoll auslebt, gibt es vereinzelt schon immer und überall. Für ihn entwickelte ich die Vorstellung des HIGH-CULTURE-FOCUS- Modells. Dies ist die ideale Hochschule, ein Tätigkeitsfeld bezogen auf alle Bereiche der Künste in enger Vernetzung, räumlich zusammengefaßt an einem Ort, an dem tatsächlich Kommunikation nach innen und außen gelebt und gefördert werden kann.

In dieses Modell integriere ich meine Objekte, in seinem ausgedehnten äußeren Wirkungsbereich stelle ich imaginär alternative Ausstellungssituationen, experimentelle Begegnungsräume her.

Das multitalentierte Wesen Mensch 2000 emanzipiert sich gegen seine

Konditionierung zur Spezialisierung und Unverbundenheit mit der Umwelt. Wieder an seine Fülle von Fähigkeiten erinnert, sein menschliches Potential vollständig anwendend kann er auf allen Ebenen der Gesellschaft relevant handeln. Ich habe ein räumliches Areal entworfen, das in seinem Kern einen Punkt der absoluten Stille hat und sich aus dieser Stille heraus in verschiedene Räume für kreative Aktivitäten und Kommunikationen öffnet, die in Ringanordnung nach außen hin angesiedelt sind. Sie sind miteinander sinnvoll vernetzt und widmen sich der Dichtung, Musik, Bildhauerei, Architektur, dem Film, Tanz, Theater, Fluxus, der Nahrung und der Kunst seiner Zubereitung,.... Der äußerste Bereich des Areals bildet ein ausgedehnter Ring des experimentellen Austausch zwischen Multikünstlern und der angrenzenden Großstadtbevölkerung. Jede Menge kommunikationsfördernder und wahrnehmungsverändernder Einzelräumlichkeiten sind im HIGH-CULTURE-FOCUS integriert und dienen zur ständigen Aufrechterhaltung einer psychischen, mentalen und physischen Ausbalancierung. Das Areal hat eine Kapazität von etwa 2500 Tätigen. In seiner Peripherie fließt eine starke Resonanz der inneren Aktivitäten auf das allgemeine Leben ein. Es besteht ein hohes Maß an Wechselwirkungen zwischen Innen und Außen, die Grenze ist der breite Bereich der Begegnung, eine Membran, durch die ein Außenstehender durch Interesse und Engagement bis in den Kern gelangen kann.

✕

[s. 12]

Rediscovery of an immortal lifeform 21

Figure 1-11. World map showing natural spirulina lakes

Figure 1-12. Upper photo: Aranguadi lake with spirulina bloom

Figure 1-13. Lower photo: Pink flamingos in an African lake feeding on spirulina (courtesy Flamant Vert).

Self-care strategies 57

Figure 3-1. Serena, USA (courtesy B. Lackey)

Figure 3-2. Yuki, Japan (Courtesy H. Shimamatsu)

Figure 3-3. Tess, England (Courtesy S. St. Clair-Ford)

✕

[s. 13]

A Blütenpollenspender

Wachsschalenobjekt – öffentlich

Einzelne teilweise eingefärbte Wachsplatten werden verfasst und bilden ineinandergefügt einen Schutzraum. In diesem Innern befindet sich der

Blütenpollen-Speicherwachsbehälter, aus dem die Pollen mechanisch entnommen werden. Der Speicher-Spenderteil wird auf ein Gerüst aus Holz auf einem Wachsverkleideten Ständer, Halter oder Sockel gelagert sein. Er sollte auch für Kinder benutzbar sein. Ich wünsche ihn nur öffentlich installiert.

✖

[s. 14]

B Spirulinaplateau

Granitfrelief – schwarz

Nach vorliegender 1:1 Gipsstudie

Flüssigkeit A Flüssigkeit B

Rand abgeschlagen, gebrochen

Schräge Ebene glatte Oberfläche

Spirulinapuder

Eingearbeitetes Relief in dem Wasser, Obstsaft hineingeschüttet, in verschiedenen Geschwindigkeiten herunterfließen in eine grössere Mulde in in der die getrocknete (...) Spirulina mit einem Pinsel angesumpt wird.

Ich stelle mir das Plateau in eine offene Holzarchitektur in dem Park integriert vor, umgeben von Wasser + Steinen.

✖

[s. 15]

C 1 Glasform

Gefäß aus farbigem Glas für Weizengrassaft (endgültige Form nach Absprache mit Glasmachern) Entwurfszeichnungen 1:1 liegen vor von diesen Formen:

Als Farbe stelle ich mir Apfelgrün vor. Mit einer Holzform liesse sich eine kleine Anlage anfertigen und nacharbeiten je nach Kapazität der Hütte und Glasbläser (CSSR, Dänemark).

✖

[s. 16]

D Flexible Freiheitsstatue

Abrennbares Wachsobjektfigur ca 160 cm auf Steinumfeld in Pfütze mit Holz-, Kristallkohlkörpern gefüllt mit Blütenpollen.

Innen

(...)

Holzkohl(...)

mit Shellack isoliert

darin

eine gerüchtete
Kristallform
gefüllt mit
Blütenpollen
(Volumen ca. 250 g- 500 g)
Es kommt vom innen zum Vorschein

✖

[s. 17]

E Purpurraum
Regenerationsraum, Lichtraum
einzeln zu benutzen, ca. 8 m2, h 4-5 m
Grundfläche, aus Lattengerüst + Stoff
weiss, farbige Glasscheiben, Lichtquellen
✖ Reflexion des Mischlichts Purpur durch weisses Tuch innen.
Indirekt einfallendes gefärbtes Licht

Eingang

Masse maximal und Grössenabhängig
Es kommt mir auf eine klare, erholsame Atmosphäre an.
Ich experimentiere mit Lichtmischungen durch natürliches Licht und
farbiges Glas

✖

[s. 18]

F High-Culture-Focus
Ein Kulturmodel, für eine Hochschule für alle Künste, zur Ausbildung des
menschlichen Multikünstlers.
Kern – Art der Stille, der Kommunikation mit sich selbst, mit allem ohne
äusserliche Aktivität.
Erste Modellierungen und Anfertigungen eines Gesamtüberblicks als
Holzmodel in Struktureller Form und einzelner Architekturelemente zB.
Kern, Eingang, Brücken + Wege als Verbindungselemente.

✖

[s. 19]

KALKULATION FÜR DAS OBJEKTWERK
PRIORITÄTENLISTE

A Blütenpollenspender
selbststehendes Holzgerüst, Wachs (Bienenwachs), Pigmentwachs,
Installationsmaterial, Metallmechanik (Kupfer), farbige Glasscheiben...
1200,- DM

B Spirulinaplateau

schwarzer Granitblock ca.80 x80 x15 cm, Transportkosten 1200,- DM

C Glasform für Weizengrasssaft

Holzform und geblasene Auflage, Bearbeitung 2000,- DM

D Flexible Freiheitsstatue

abbrennbares Wachsobjekt (50% Bienenwachs)

Wachs, Dochte, Holzhohlform (Birke), Schellack, mit levitiertem Wasser

gezüchtete Kristalhohlform, Blütenpollenfüllung, Holzgerüst für Figur,

(Transport größerer Steine) Steine, ... 1300,- DM

E Purpurraum

Regenerationsraum mit Purpurlicht

weißer Baumwollstoff, Weidenäste, Holzunterbau, Farbige Glasscheiben,

weiße Beize, evt. Licht elektrischer Art von außen (im Sommer nicht

notwendig) 1800,- DM

F HIGH-CULTURE-FOCUS-Model

erste Modelrealisationen in Holz 200,- DM

Total 7700,- DM



[s. 20]

Ärger mit den Gen-Kartoffeln

In der Nähe von Ahrensburg sollen erstmalig manipulierte Nutzpflanzen angebaut werden – direkt neben einem Bio-Hof

Eine Feldstudie soll es wert sein im wahrsten Sinne des Wortes: Auf hundert Quadratmetern Ackerland in der Nähe von Ahrensburg wollen Biologen des Botanischen Institutes Kartoffeln anpflanzen, deren Widerstandsfähigkeit mit Hilfe von gentechnischen Versuchen erhöht wurde. Die Knollen sollen nun resistent sein gegen „Naßfäule“ und „Schwarzbeinigkeit“ - bakterielle Erkrankungen, die die Wurzeln und Knollen der Pflanze verfaulen lassen. Der Zentralverband des deutschen Kartoffelhandels schätzt, daß diese Schädlinge über 40 Prozent der Kartoffel ernte vernichten können.

Antibiotika könnten dagegen helfen, doch die dürfen bei Nutzpflanzen nicht verwendet werden. Es würde auch nichts bringen, denn nach kurzer Zeit würden die Pflanzen dagegen immun werden.

„Durch die Gentechnik ist es möglich, andere Wege in der Resistenzzüchtung zu gehen“, erklärt Dr. Klaus Düring vom Botanischen Institut. Sämtliche „natürliche“ Verfahren, gesunde Pflanzen untereinander zu kreuzen, um die Abwehrkräfte zu erhöhen, schlugen bislang fehl. Also schleusten die Biologen die Erbinformation für Lysozym ein, ein Enzym mit bakterienabtötenden Eigenschaften. Im Labor und

Gewächshaus zeigten sich die Pflanzen tatsächlich widerstandsfähiger, jetzt sollen sie zum Test auf's Feld: Denn was unter Laborbedingungen funktioniert, kann an der frischen Luft ganz anders aussehen.

Genau das fürchten auch die Gegner der Gentechnik: „Die Risiken sind überhaupt nicht abzuschätzen“, meint Biobauer Georg Lutz vom „Gut Wulfsdorf“ bei Ahrensburg. Von den Plänen der Botaniker hat er erst aus der Zeitung und durch aufgeschreckte Kunden erfahren - der Versuchs-Acker grenzt direkt an seine biologisch-dynamisch bewirtschafteten Felder. Für Lutz ist dieser Kartoffelversuch vor allem der Anfang weiterer gentechnischer Versuche an Nahrungsmitteln: „Wenn erst manipulierter Roggen angepflanzt wird, gibt es bald überhaupt kein natürliches Getreide mehr.“ Denn durch den Pollenflug von Roggen würden die veränderten Erbinformationen auch auf andere Pflanzen übertragen.

Im Mai sollen die Kartoffeln auf's Feld, jetzt läuft das Genehmigungsverfahren im Bundesgesundheitsamt in Berlin.

Dabei beantragte das Institut für Allgemeine Botanik als erste deutsche Hochschule überhaupt die Genehmigung für einen Freilandversuch mit gentechnisch veränderten Nutzpflanzen. Für das Experiment sind insgesamt zwei Jahre vorgesehen.

„Ein falscher Ansatz...

Ohne Gentechnik gegen Schädlinge - Interview mit Biobauer Georg Lutz
Auf dem Gut Wulfsdorf bei Ahrensburg betreibt Georg Lutz ökologischen Landbau. Er will den Freisetzungsversuch mit genmanipulierten Kartoffeln vor seiner Haustür verhindern und fürchtet um seinen Betrieb.

Hamburger Rundschau: Wo liegt der Konflikt zwischen der ökologischen Landwirtschaft und den Versuchen?

Georg Lutz: Wir wirtschaften innerhalb der Naturzusammenhänge und sind für jeden Schädling als Bioindikator für eigene Fehler dankbar. Konventionelle Bauern brauchen immer neue Pestizide gegen immer resistenteren Schädlinge. Die Gentechnik versucht nun diese Aufrüstungsschlacht zu schlagen, in dem sie Pflanzen mit bakterientötenden Enzymen ausstattet - ein falscher Ansatz wird auf die Spitze getrieben.

Sind die Krankheiten für Sie ein Problem?

Weil wir die Pflanzen nicht durch Überdüngung ins Wässrige treiben, wo sich der Erreger ausbreiten kann, sind die Krankheiten kein Problem für uns. Viel größere Ausfälle verursachen Pilze und Viren.

Was bedeutet der Versuch wirtschaftlich für Sie ?

Wir bauen jährlich 1.200 Tonnen Kartoffeln an. Für unsere ernährungsbewußten Kunden ist die Gentechnik ein rotes Tuch. Sie

reagieren irritiert, wenn sie hören, daß die Versuche auf einer Fläche stattfinden sollen, die noch zum Gut gehört.

Fühlen Sie sich auch bedroht durch die Versuche?

Natürlich. Versuche mit Nahrungsmitteln betreffen mich direkt. Wenn sich Resistenzen ausbreiten oder die Bodenmikroorganismen durch Lysozym geschädigt werden, ist es hier aus mit der ökologischen Landwirtschaft. Wäre ein Konflikt vermeidbar?

Vielleicht, die Chance zum Gespräch mit den Betroffenen wurde verschlafen. Von verunsicherten Kunden haben wir vom Versuch gehört. Die Bevölkerung fühlt sich übergangen. Erst nach den Protesten haben die Wissenschaftler mit uns über ihre Pläne gesprochen.

✕

[s. 21]

✕

[s. 22]

Green superfood nutritional comparison

✕

[s. 23]

Nahrhafte "Green Foods"

Nahrhafte "Green Foods"

In einer Zeit, in der uns Umweltgifte zu überschwemmen drohen und wir bombardiert werden mit ungesunden und nährstoffarmen

Nahrungsmitteln, stellen "Green Foods" eine große Hoffnung dar.

Spirulina, Chlorella, Weizengras und Gerste sind reich an Nährstoffen, die unser Immunsystem stärken und Giftstoffe, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind, neutralisieren können.

Junge Pflanzen und Algen enthalten in einem hohen Maß Bestandteile, die für das Leben und eine gute Gesundheit notwendig sind. Alle Mineralien, Enzyme, Aminosäuren, Eiweiße und Vitamine, die der Mensch für seine Ernährung benötigt, finden sich in diesen zarten, aber kraftvollen Lebensformen. Diese "Green Foods" werden von unserem Verdauungsapparat unmittelbar aufgenommen, während das meiste Gemüse, das in der Hauptsache aus Zellulose besteht, nur schwer verdaulich ist, solange es nicht gekocht ist. Andererseits liefern junge Getreidegräser, Blaualgen und Chlorella, bei dem die Zellwände aufgebrochen sind, unmittelbar verwertbare Nährstoffe.

Vielleicht ist es ihre kompakte einzellige Struktur in Verbindung mit ihrer Fähigkeit, getrocknet und aufbewahrt werden zu können, die Algen (gefolgt von Weizengräsem) heute zur treibenden Kraft auf dem "Green

Food"-Markt macht.

Alle Arten von "Green Foods" enthalten erstaunliche Mengen an Vitaminen und Mineralien. Die Vitamine A, C, E sowie die Vitamine des B-Komplexes finden sich in diesen Nahrungsmitteln, des weiteren die Mineralien Kalzium, Eisen, Magnesium, Natrium, Kalium, Phosphor, Zink, Mangan, Kupfer und Chrom.

"Green Foods" sind reich an Aminosäuren, die Bausteine der Eiweisse. Es kann kein chemischer Vorgang im Körper stattfinden ohne Enzyme: Eiweisse, die aus diesen winzigen Bausteinen gemacht sind. Aus diesen Eiweissen bilden wir Muskeln, Blut, Organe und sämtliches Zellmaterial, das für die Lebensfunktionen notwendig sind, aus.

Spirulina: Diese Art der Blaualge, die als Monokultur in oft von Menschen geschaffenen Weihern (Teichen, Tümpeln) wächst, enthält sowohl viele Vitamine als auch Mineralien. 1990 sandte ein Pflanze ganze Schiffsladungen von Spirulina an die Opfer der Atomkatastrophe von Tschernobyl. Russische Ärzte befanden, daß diese Alge sehr effizient bei strahlengeschädigten Patienten eingesetzt werden könne. Eine offizielle Studie der Regierung kam zu dem Ergebnis, daß Spirulina den Abbau von Radionukleiden fördert, ohne Nebenwirkungen hervorzurufen, und zusätzlich die Produk

✕

[s. 24]

Nährhafte "Green Foods"

tion der T-Zellen-Produktion des Immunsystems unterstützt.

Jahrhundertlang kultivierten die Azteken Spirulina als Nahrungsmittelquelle. Aber diese Alge ist nicht erst seit dem letzten Jahrzehnt populär geworden. Heute wird es in Form von Pulver oder gefriergetrockneten Kristalle verkauft, als Tabletten oder Kapseln.

Chlorella: Ein anderes Mitglied aus der Familie der Algen, Chlorella, wurde von den Japanern während des Zweiten Weltkrieges kultiviert – ein praktischer Weg, um Millionen in einer in einer Zeit des Mangels zu ernähren. Die Silbe "chlor" steht für "grün" und "ella" bedeutet "klein". Chlorella ist eine einzellige Microalge mit einer harten Zellmembran, die nur schwer zu verdauen ist. Die meisten kommerziellen Hersteller brechen diese Membran auf, damit Chlorella leicht vom Körper aufgenommen werden kann. Japan, dessen Bevölkerung ganz besonders von den Nebenwirkungen radioaktiver Verseuchung und Umweltverschmutzung betroffen ist, ist der größte Konsument von Chlorella. Viele Leute spüren, daß, wie alle anderen "Green Foods" auch, Chlorella hilft, den Körper zu entgiften. Chlorella ist im allgemeinen erhältlich als Pulver, in

Tablettenform oder als Granulat.

Getreidegräser: Gerste, Weizen, Hafer und Roggen

Diese Vielzahl von Getreidesorten ist bei uns schon seit langer Zeit verbreitet. Sie stellen das echte "Green Food" dar. Bereits vor dem reproduktiven Zyklus, in dem das Korn ausgebildet wird (oder noch bevor die Pflanze Blüten ausbildet), beinhalten Getreidegräser schon die gleichen Mineralien und Vitamine wie dunkelgrünes Gemüse. Sie verfügen noch nicht über die chemische Zusammensetzung, die sie am Ende ihrer Wachstumsphase erreicht haben werden, wenn sie geerntet werden, um zu Brot und zu Kuchen verarbeitet zu werden. So enthält z.B. Weizengras bezogen auf 100 g Trockengewicht 32 g Eiweiß, während Weizenmehl nur 13 g in 100 g Mehl besitzt. Was die Vitamine betrifft, so weisen 100 g Weizengras 23,136 Internationale Einheiten Vitamin A auf, während im Mehl gar kein Vitamin A zu finden ist. Weizengräser, die oft zu Saft gepreßt werden, gibt es auch in Tablettenform oder wasserlöslichen Pulvern. Allergiker können durch die Tatsache getrübt werden, daß diese Form kein Gluten enthält, so daß für gewöhnlich keine unerwünschten Reaktionen hervorgerufen werden. Saft von Weizen- und Gerstengras ist eine Mischung, die reich ist an Beta-Karotin. Alle vier Super-"Foods" sind bezüglich ihres Nährwertes effizienter als alle herkömmlichen Nahrungsmittel und werden behutsam geerntet und verarbeitet, um ihre Reinheit und Qualität zu erhalten. Sie werden oft als Ersatz für synthetische Vitamin- und Mineralienzusätze verwendet.

✕

[s. 25]

SPIRULINA

Bei Spirulina handelt es sich um den unsterblichen Abkömmling der ersten photosynthetischen Lebensform. Vor dreieinhalb Billionen Jahren haben Blaualgen unsere Sauerstoffatmosphäre ausgebildet, so daß sich andere Lebensformen entwickeln konnten. Seit dieser Zeit tragen Algen dazu bei, die Biosphäre unseres Planeten zu regulieren.

Algen stellen zwei Drittel der pflanzlichen Biomasse der Erde dar.

Tausende dieser die Erde bedeckenden Algenarten wurden nunmehr bestimmt und zu Nahrungsmitteln, Pharmazeutika, Biochemika und Düngemitteln aufbereitet. Microalgen tauchen im Verlauf der Menschheitsgeschichte bereits des öfteren als Nahrungsmittel auf. So wurde Spirulina von den Azteken vor der spanischen Eroberung als Nahrungsmittel verwendet und stand über Jahrzehnte auf dem Speiseplan der Kanembu in Zentralafrika.

Heute wächst Spirulina in natürlichen Salzwasserseen. Der Anbau von

Spirulina ist Teil einer neuen Epoche der ökologischen Landwirtschaft, die nunmehr begonnen hat. Er stellt eine der Lösungen dar, die benötigt werden, um gleichzeitig Nahrungsmittel produzieren und unseren Planeten wieder aufbauen zu können.

Auf den ersten Blick erscheint Spirulina vor allen Dingen ein guter Eiweißlieferant zu sein. Es hat einen durchschnittlichen Eiweißgehalt von 65 %, ein Prozentsatz, der über dem aller anderen natürlichen Nahrungsmittel liegt. Ein noch größerer Nährwert findet sich jedoch in der geballten Anhäufung von Vitaminen, Mineralien und anderen außergewöhnlichen Nährstoffen. Eine Tagesdosis von 3-10 g liefert eine beeindruckende Menge an Beta-Karotin (Provitamin A), Vitamin B-12 und an Vitaminen des B-Komplexes, Eisen, ungesättigten Spurenelementen, Gamma-Linolsäure, einer ungesättigten Fettsäure.

Spirulina kann in unserer westlichen übersättigten Ernährungskultur, die überladen ist mit ungesunden und nährstoffarmen Nahrungsmitteln, dazu beitragen, unseren Körper wiederaufbauen und unsere Gesundheit wiederherstellen.

Spirulina versorgt uns mit einem großen Spektrum an Vitaminen, die wir benötigen.

Beta-Karotin (Provitamin A)

Spirulina ist das Nahrungsmittel, das das meiste Beta-Karotin enthält: es beinhaltet zehnmal mehr Beta-Karotin als Karotten. Hohe Dosen von Vitamin A-Zusatzstoffen können giftig sein, aber das Beta-Karotin von Spirulina und anderen Gemüsen ist immer sicher, weil der menschliche Körper Beta-Karotin nur nach seinem tatsächlichen Bedarf in Vitamin A umwandelt.

Spirulina ist die reichste Quelle von Vitamin B-12: es beinhaltet mehr Vitamin B-12 als Rinderleber, Chlorella oder Meeresfrüchte. Weil es äußerst schwierig ist, Vitamin B-12 aus pflanzlichen Quellen zu gewinnen, haben Vegetarier sich von Beginn an an Spirulina gehalten.

✕

[s. 26]

Organisch gebundene Mineralien

Algen absorbieren viele wichtigen Spurenelemente während ihres Wachstums. Mineralien in dieser organischen Form werden vom menschlichen Körper leichter aufgenommen.

Der beste natürliche Eisen-Zusatzstoff

Eisenanämie ist die weltweit am häufigsten auftretende Mineralienmangelerscheinung - vor allem Frauen, Kinder und ältere Menschen sind davon betroffen. Frauen, die sich Schlankheitskuren

unterziehen, nehmen meist nicht genug Eisen zu sich und können so eine Anaemie ausbilden. Eisen ist wichtig für gesunde rote Blutkörperchen und ein gesundes Immunsystem.

Kalzium, Magnesium und andere Spurenelemente

Spirulina ist eines der Nahrungsmittel, in denen Kalzium in besonders hoher Konzentration vorkommt, es liefert sogar mehr Kalzium als Milch. Kalzium ist vor allem wichtig für Knochen und ervenleitübertragungen der Muskeln. Ein Mangel an Kalzium kann bei Frauen in fortgeschrittenem Alter zu Osteoporose führen.

Spirulina ist auch eines der Nahrungsmittel mit sehr hoher Magnesiumkonzentration. Magnesium erleichtert die Aufnahme von Kalzium im Körper und hilft bei der Regulierung des Blutdrucks.

Außerdem enthält Spirulina Magnesium, Chrom und kleine Anteile an Zink, Kupfer, Selen und Germanium. Es enthält wenig Jod und Natrium, deshalb eignet es sich hervorragend für Menschen, die salzlose Diät einhalten müssen.

Gesättigte Fettsäuren

Viele Menschen suchen nach diätetischen Nahrungsmitteln, die mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Diese essentiellen Fettsäuren (EFA), manchmal auch Vitamin F genannt, fördern eine Regulierung des Cholesterinspiegels und sind Vorstufen für hormonelle Verbindungen, die sogenannten Prostaglandine. Zehn Gramm Spirulina enthalten durchschnittlich 225 mg essentielle Fettsäuren in Form von Linol- und Gamma-Linolsäure (GLA).

Spirulina bringt schnelle Energie ohne die Bauchspeicheldrüse zu belasten oder Hypoglykämie (Unterzuckerung) zu beschleunigen.

Phycocyanin ist das wichtigste Pigment (der wichtigste Farbstoff) in Spirulina. Wissenschaftliche Forschung in Japan hat ergeben, daß das Phycocyanin von Spirulina die Lymphozytenaktivität erhöht und das Immunsystem stärkt.

Ohne Enzyme geht nichts

Enzyme sind Katalysatoren für chemische Stoffwechselvorgänge im Körper. Es gibt Tausende von Enzymen, von denen jedes eine spezielle Reaktion katalysiert. Getrocknetes Spirulina beinhaltet eine Vielzahl dieser Enzyme.

[s. 27]

Hamb. 23.2.93

Es wollte mich sehr freuen, wenn der Freundeskreis Monika Thoms ' Projekt " Meeting of the Superfoods ökonomisch unterstützen könnte.

Ich finde, daß sie sich sehr gut im Multikunst-Bereich entwickelt hat. Sie

ist sehr ideenreich und arbeitet kontinuierlich an ihren Projekten. Für sie und in ihrer künstlerischen Arbeit geht es um den ganzen Menschen und die Menschheit als solche. Projekte für Augen und Ohren und zum Nachdenken.

Mit freundlichem Gruß

Henning Christiansen

✕

[s. 28]

Although I have known Monika Thoms for a brief 2 months, I have been favorably impressed with the energy and concern which she brings to her work.

The specific project, Meeting of the superfoods " - , for which she is now requesting your support, I believe represents an important area for multi-media, artistic exploration and treatment.

Even simply, by the very nature of the basic materials of this project - superfoods, the realization of this project will require an innovative and focused conceptional approach, which I believe Monika is capable of successfully realizing. I recommend this project for your support.

Sincerely,

Ben Patterson

Meeting of the Superfoods
Spirulina
Monika Thoms

4.3.93

lieber Henning!

hier schicke ich Dir nochmal die
ganz Projektbeschreibung von "Nutting of
the Superfoods". So hat sie jedes
Mitglied des Freundeskreises erhalten.

Die Kalkulation habe ich eigentlich
nicht geprüft, aber im Höchstfall
würde ich 4600 DM bekommen

für Projekte A, B, C + F, was
für mich natürlich sehr viel Hilfe
wäre. Das Treffen am 13.4. steht fest.

Den Katalog lese ich gerade und
danke Dir sehr dafür. Ich sollte
wirklich mal Kopenhagen besuchen...

Jetzt erhole ich mich gerade von meiner
Präsentation im Vorwerk. Ich habe
mich von der Klasse Abramovic
getrennt, weil ich weiterhin in der
frappe keinen Fuß fassen konnte und

meistens in Gruppengesprächen den
Sündenbock bzw. den Kritikamboß
spielte, und die Gruppe nie be-
griffen wird, wo ich tatsächlich stehe,
und was ich der Gruppe geben könnte,
kann sie nicht akzeptieren, etc....

Ich fühle mich sehr befreit und
verfolge meine eigene Arbeit, fahre
mit der Ben-Company nach
Eschenau und hoffe, daß wir
beide unseren Kontakt intensivieren
können. Ich habe viel aufzuarbeiten
und wünsche mir eine Kreative

"Restzeit" an der HfBK, die mich
stärkt. - Könnte ich die Präsentation für
den Freundeskreis unter Umständen in Deinem
bzw. Koulas Raum aufbauen?

Viele Grüße auch an Ursula!
Wahrscheinlich bin ich zwischen dem 1. und 4. bei meiner Mutter
D-04626-1317.

und hoffentlich bis zum 13. 4.
fertig mit ein paar schönen Modellen zur
Anschauung... Alles Gute Monika

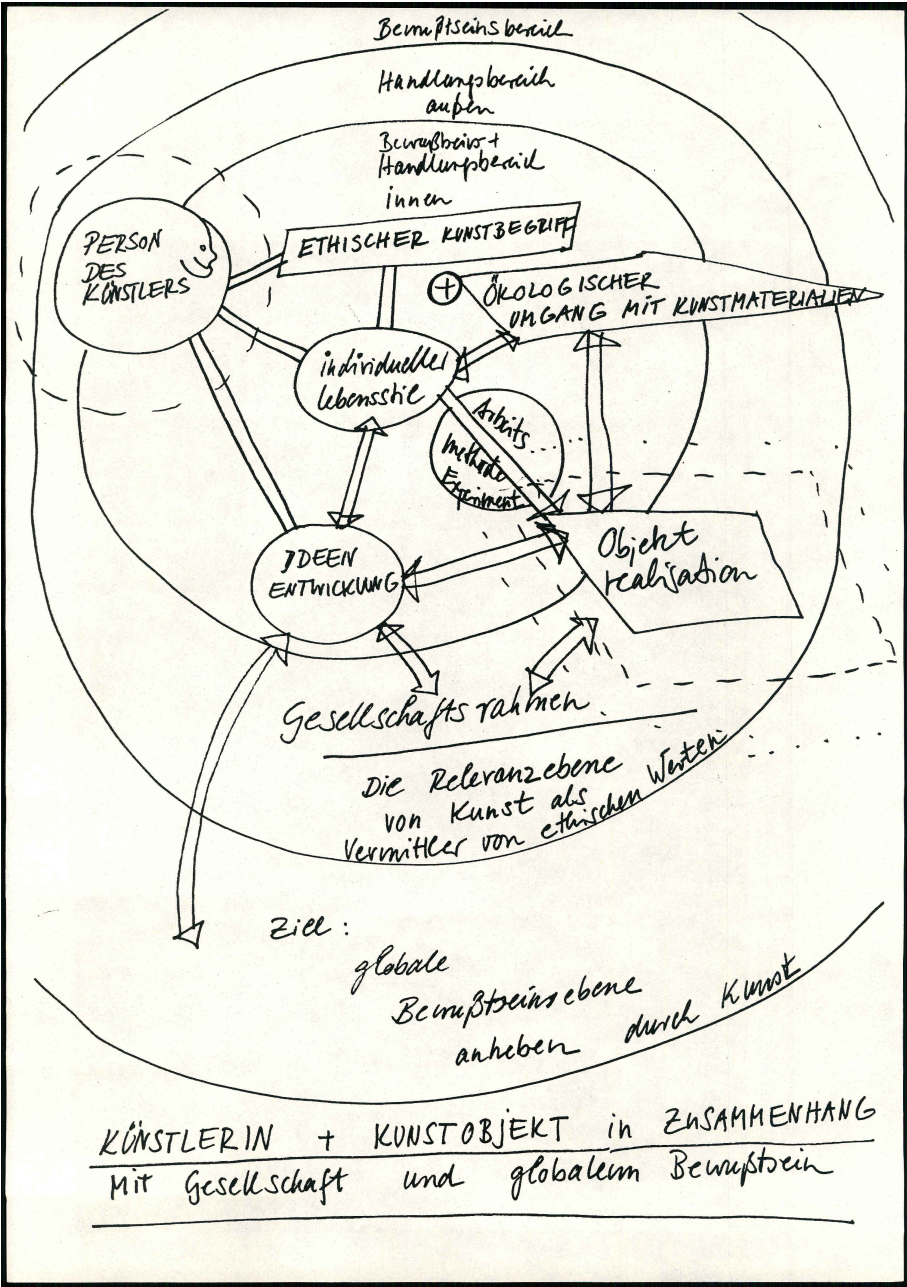
Meeting Of The Superfoods

Projektbeschreibung von MONIKA THOMS

Inhaltsangabe :

lose eingelegte Blätter Vor- und Rückseiten

- 1 Diagramm - die Einordnung meiner selbst und meiner Kunsthandlungen, Objekte in einen Zusammenhang mit Gesellschaft und globalem Bewußtsein
Bild 1 aus der ZEIT Nr. 8 vom 19. 2. 93, Aufn. Sipa
- 2 Projektbeschreibung
Bild 2 aus dem Buch von Robert Henrikson
EARTHFOOD SPIRULINA : how this remarkable blue-green algae can transform your health and our planet. S. 134-135
- 3 Projektbeschreibung f
Bild 3 aus Earthfood Spirulina, S. 92-93
- 4 Projektbeschreibung ff
Bild 4 aus EARTHFOOD SPIRULINA, S. 104-105
- 5 A Objektskizze Blütenpollenspender
B Objektskizze Spirulinaplateau
- 6 C Objektskizze Glasform
D Objektskizze Flexible Freiheitsstatue
- 7 E Objektskizze Purpurraum
F Objektskizze HIGH-CULTURE-FOCUS
- 8 Kalkulation - Prioritätenliste
" Ärger mit der Genkartoffel" aus der HR, 18. 2. 93
- 9 SPIRULINA freie Textseite von Monika Thoms
- 10 GREEN SUPERFOOD NUTRITIONAL COMPARISON, Earthrise Farms
- 11 "Nährhafte Greenfoods" Hintergrundmaterial
" " " " "
- 12 SPIRULINA Hintergrundmaterial
" " "
- 13 Gutachten von Henning Christiansen
- 14 und Ben Patterson



WIRTSCHAFT

Exempel Somalia: Hungerhilfe droht die einheimische Wirtschaft zu ersticken. Die Nutznießer sitzen in den reichen Ländern



Um die Hilfe für Somalia ist ein Wettlauf der Barmherzigkeit entbrannt. Die geschenkte Ware verdrängt das spärliche Angebot der somalischen Bauern: Vorratslager in Mogadishu

Aufnahme: Sps

Ohne ethischen Verbund hat die Menschheit in den nächsten Jahrzehnten keine Chance mehr. Das ist das akute Thema meiner Generation. Ohne Entwicklung der Herzensqualitäten gelingt kein geistiges, sprachliches oder bildnerisches Wachstum.

Ich stelle einen hohen ethisch-moralischen Anspruch an Kunst. Ohne diese Haltung, daß ich erwarte, daß Kunst einen hohen gesellschaftlichen, menschheitlichen und relevanten Stellenwert einnimmt, könnte ich heute und vor meinem persönlichen Hintergrund keine Kunst betreiben und befürworten. Für mich, meine Generation, und in dieser vornehmlich für Frauen, darf das "Kunst-als-Ware-Prinzip" wiederum neu und zeitgemäß in Frage gestellt sein. Aufgrund meiner individuell-bewußten Lebensführung als Mutter, Partnerin, Studentin und Großstadtbürgerin kam ich ziemlich eindeutig auf den Weg, die Lebenshaltung und Weltansicht inhaltlich als Basis meiner künstlerischen Arbeit zu wählen, und zwar in Form von positiven Impulsen durch Schönheit und Aufrichtigkeit. Mir geht es nicht darum die tägliche Chaoskacke als Perpetomobile für andere wahrnehmungszwingend fortwährend zu reproduzieren, sondern Wege aufzuzeigen aus ausweglosen Situationen, hinzuführen zu authentischen Direkterfahrungen von Schönheit. Die schöne Wirkung ist naturgemäß verbunden mit einer vom Material ausgehenden Magie, entscheidend sind Erscheinung und Substanz.... Farben als erkennbares Zeichen von innerer Struktur und Zusammensetzung...Ausfüllung von Gegebenheiten durch befreites Denken...

Auf einem Bummel durch innovative Techniken, Baustoffe, e.t.c. entdeckte ich auf der letzten Biota in Hamburg die Mikroalge Spirulina. Sofort war ich von ihrer Existenz, Erscheinung, ihrem Geruch, ihrer Farbe vor allem von ihrem hohen Potential fasziniert und verspürte diese magische Anziehung. Spirulinas Schönheit wollte ich untersuchen, ihre wahre Bedeutung auf etlichen Ebenen erfassen, und es wurde mir bewußt, daß Spirulina Kraft auf allen möglichen Gebieten der Anwendung bietet : Kraftfutter, ideal einsetzbar für jeden, besonders um Unterernährung aufzuheben in Drittweltländern, wo es große natürliche Spirulinavorkommen gibt, Stoffwechselkraft, das heißt eine Ausbalancierung aller Stoffwechselvorgänge bis hin zur Regeneration von Genschäden, Farbtintensivierungskraft, am Beispiel der Flamingos und Zierfische wunderschön erfahrbar, Regenerierung von zerstörten, verkarsteten Landschaften, Bodendüngung ohne Ausbeutung der Natur und chemische Belastung....

Entscheidend ist der "Mana"- oder "Soma"-Aspekt von energiereichen Lebens- und Nahrungsmitteln. Ebenfalls von großer Wichtigkeit sind Farbe Geschmack und Geruch der Nahrung in Bezug auf ihre Wirksamkeit und ihr Potential. Die Sinneswahrnehmungen dienen als Vermittler von Informationen. Sie eröffnen dem menschlichen Bewußtsein die Wachstums- und Kommunikationsmöglichkeit auf materieller, relativer Ebene. Das Wahrnehmungsobjekt wirkt auf die Qualität und Struktur der Sinneswahrnehmung stimulierend oder dämpfend ein. Die Aufbewahrung, Verarbeitung und das Essen der Nahrungsmittel hängt in verschiedener Abhängigkeit mit Dingen zusammen. Ich wähle in erster Linie die Schaffung von Gefäßobjekten als Feld meiner künstlerischen Arbeit. Dabei dehne ich den Begriff "Gefäß" auch auf einen Menschheitsbegriff, Architektur im Zusammenhang mit ihrer Beziehung zur kreativen, menschlichen Tätigkeit, Informations- und Kommunikationsvehikel von Bild bis Satz, Film bis Epos aus.

Was mich wirklich interessiert ist das Potential der Spirulina und ihrer Verwandten und Freunde vor allem hier in Deutschland und dann in Europa ins Bewußtsein der Allgemeinheit und der Ökologiepolitik zu tragen. Der gestalterische Aspekt spielt hierbei keine gewöhnliche Rolle. Er kann meiner Meinung nach nicht vom Designstandpunkt aus gelöst werden, sondern braucht eine möglichst unabhängige, freie, nämlich künstlerische Bearbeitung. Eine weltweite Veränderung braucht innovative Lösungsvorschläge, die sich notwendigerweise nur noch künstlerisch erarbeitet und präsentiert neue zeitgemäße Anschauungen verschaffen können. Die Aufhebung der Zuständigkeitsbereiche der einzelnen Disziplinen wird in der jetzigen Generation von Wissenschaftlern, Künstlern - und ich denke auch von Politikern, wie z.B. Gore - bereits praktiziert, zumindest im Denkansatz angestrebt. Und natürlich geht von den, auch in dem agierenden männlichen Geschlecht sich

134

EARTH FOOD Spirulina

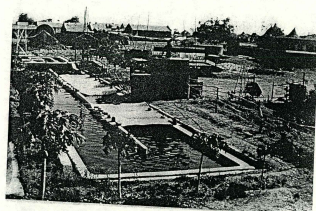


Figure 8-4. The integrated system in Karla, India, showing the spiralina pond and solar panel.

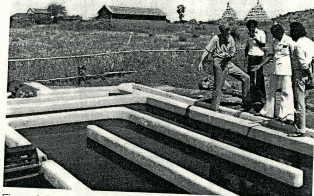


Figure 8-5. Dr. Ripley Fox and assistants discussing cultivation in Karla, India.

Growing in Third World villages

135



Figure 8-6. Village girls eating spiralina in Karla, India.



Figure 8-7. Above left: infant girl suffering from malnutrition in Farenide Togo, 1966.

Figure 8-8. Lower left: With her mother several weeks later after eating spiralina.

Figure 8-9. Above: With her father in 1966.

durchsetzenden, weiblichen, fürsorglichen und praktischen Ansätzen eine neue Impulswelle aus.

So stieß ich über meine anfängliche Idee, einen "Blütenpollenautomaten", also einen öffentlichen Spendeelement für Blütenpollen als Nahrungsergänzung zu entwickeln, über einen Irrweg durch die elektroschokkverseuchte Science-Fiktion-Zukunftsvision zu einem konsequent ökologisch-künstlerischen Arbeitsansatz. Ich forschte und recherchierte über Superfoods, Spirulina, Weizengrassaft, Propolis, Blütenpollen,...Guarana, den Kaffeersatzspeedy der Scene,... und hinzu kam auch das levitierte Wasser, das dem Nährstoffpotential der Supernahrungsmittel in Vermittlerfähigkeit in nichts nachsteht. Durch eine technische Energetisierung bildet sich eine Molekularstruktur im Wasser, die es naturgemäß hätte und die es nur durch den Kreislauf des Verdunstens und Wiederherunterregens, durch das Aufsteigen in hohe atmosphärische Schichten und das Heraustreten aus der Körperhaftigkeit in eine sehr große Flächenausdehnung, also aus der dritten in die zweite Dimension erhält, aber in der heutigen Elektroschokk Wolke Erde nicht lange halten kann. Quellwasser ist das einzige stoffwechselfreundliche Wasser natürlicher Art, aber wem ist es zugänglich? Spirulina bietet viele ökologische, ethische und gesundheitliche, wirtschaftliche und psychologische Lösungen, aber wer weiß davon? Japan als makrobiotisches Algenland verarbeitet Spirulina als Aufwarter in Kartoffelchips, Kaugummi, mit dem für die Wirkungsweise wichtigen hohen Anteil an Farbstoffenzym Phycocyanin als Blaufärber. Wir können Lutschpastillen mit Chlorophyll kaufen gegen Mundgeruch,...aber das allein ist so wie der schamlose Mißbrauch menschlicher Liebe und Aufmerksamkeit für einen egoistischen den anderen ignorierenden Zweck totaler Irrelevanz!

Um das Potential der Spirulina auf individueller und globaler (und transglobaler) Ebene zu aktivieren, bedarf es einer guten Öffentlichkeitsarbeit, die alle notwendigen Informationen und materiellen Nahrungssubstanzen für jeden Menschen zugänglich macht. Mit jedem Menschen meine ich jeden einzelnen Menschen, ob Oma oder Säugling, jeder Mensch hat seine besondere Kapazität eine Vielfalt von Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten. Jeder Mensch ist relevant. Spirulinas Potential ist im Moment nicht global relevant integrierbar, weil zu wenige von ihm wissen. deshalb will ich Texte verfassen für verschiedene Zielgruppen. Diese Texte im weitesten Sinne nehme ich als Sprach- und Denkausflüge. Sie sind das imaginäre Trapetz auf das ich jeden einladen möchte, sich zu schwingen.

Mich interessiert die künstlerische Umsetzung meiner Begegnungen mit dem hohen Potential bestimmter Substanzen mit natürlichen, nachwachsenden Materialien. Es geht mir um die Beziehung zwischen Körper - Geist - Sprache, die ich in Objekten für den individuellen sowie den öffentlich-sozialen Wirkungsbereich, in Texten, Textobjekten, Gebrauchsgegenständen, in der Gestaltung von Gefäßen zum Beispiel zur sinnvoll schützenden Aufbewahrung, zur Zubereitung der Substanzen,...erfahrbar werden lassen möchte. Die Verlagerung des Hauptanliegens auf eine tolerante, flexible, spontane und kreativ-intelligente Arbeitsweise führte mich auf eine weite Experimentierebene, geistig wie körperlich und im Umgang mit natürlichen Materialien.

Nun reizt es mich diese anfänglichen Studien und Modelle, Zeichnungen und Vermutungen mit edleren Materialien fortzusetzen. Ich möchte in der folgenden Arbeitsphase das Experimentieren mit natürlichen und edlen Materialien intensivieren, d.h. experimentell freie Objekte erfinden, die sich zur Umsetzung mit edleren Werkstoffen, wie z.B. Gesteine (schwarzer Granit, Edelsteine gezüchtet mit levitiertem Wasser oder in Aufzucht unter der Bedingung der Schwerelosigkeit mit dem Ergebnis klarer Kristallisationsformen), geblasenem Glas, reinem Bienenwachs für einen Blütenpollenspender, Birkenholz für einen Propolispendler, ...

Ich betrachte Kunst als etwas hochmobiles, ähnlich wie das Leben als Ganzes, als einen seiner Teilaspekte, der ebenfalls Stoffwechsel prinzipiell bedeutet und ein vielgestaltiger Informationsfluß ist. Prozesse, Kreisläufe, Stoffwechsel, Symiosen, Unbeständigkeit, einkulierte und zufällige verändernde Einflüsse von Wetter, Menschen, Zeit sind wichtige Bestandteile meiner Experimente. Ich suche die direkte Vermittlungssituation meiner Ideen, zum Beispiel in einfachen Fütterungen von Präsentations- oder Eventbesuchern. Dem Essen in direkter Konkurrenz zur Kunst, wie sie normalerweise dargeboten wird, begegnet immer die größere Aufmerksamkeit. Das muß mit dem Mangel an Genußerfahrung bei Kunst und

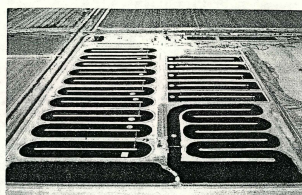


Figure 6-1. Aerial view of Earthrise Farms, the largest pond area for food grade spirulina production in the world.



Figure 6-2. Another view of the ponds from the top of the harvest building, showing the harvest pipe system.



Figure 6-3. Looking across a pond towards the harvest and drying building at Earthrise Farms.

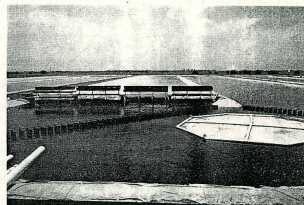


Figure 6-4. A production pond with 55 foot long paddlewheel, and the floating device for adding carbon dioxide.

dem instinktiven Folgen des Angenehmeren zusammenhängen. Ich nutze aufgelöste Schwellen.

Der direkte sinnliche Erfahrungsbereich nicht allein der visuelle sondern der aus allen Sinnen kombiniert angesprochene Bereich ist wichtig für mich. Deshalb will ich meine Texte am liebsten nur direkt durch meine Person in gesprochener Form weitergeben. Denn entscheidend ist das direkte, unverhoffte, oft uneingestandene Berührtsein und die authentische Aufhebung von Erfahrungsmängeln. Nur dieses Überraschtsein und gleichzeitige Berührtsein eröffnet und verändert nachhaltig Sichtweisen. Meine Texte hatten bisher eher begleitende, reflektierende Bedeutung, werden nun selbst zur künstlerischen Äußerung, als Vehikel größter Flexibilität angewendet. Die freien Objekte stellen Situationen her in denen nicht denkbare Relationen von Zeit, Raum, Materie und Bewegung erfahrbar werden - das experimentelle, plastische Feld in Text und Objekt.

Eine Idee fällt besonders auf, wird herausgegriffen und untersucht intuitiv, intellektuell, und ein erster Entwurf entwickelt sich zu einem integrierenden Konzept, das meistens sofort durch eine materielle Erprobung, durch das nicht Bedachte, das Eigenleben der Materialien, seiner inneren Strukturen über den Haufen geworfen wird. Dann beginnt die eigentlich kreative Arbeit, die hauptsächlich von innerer Klarheit und dem freien Zugang zur Intuition geleitet wird und komplex vernetztes Wahrnehmen und Formulieren ist. Gesammelte Erfahrungen gepaart mit glücklichen Zufällen ergeben ausstrahlende künstlerische Ergebnisse. Das Experiment liefert beides in Fülle.

Ich stelle mir einen über Kunst vitalisierten Menschen vor, der Gefäß ist eines neuen Denkens, das mehr Toleranz, Freundlichkeit, Gerechtigkeit, Verständnis, Spontanität - einfach mehr Freude beinhaltet.

Diesen Menschen, der seine Multibegabung bereits freudvoll auslebt, gibt es vereinzelt schon immer und überall. Für ihn entwickelte ich die Vorstellung des HIGH-CULTURE-FOCUS- Modells. Dies ist die ideale Hochschule, ein Tätigkeitsfeld bezogen auf alle Bereiche der Künste in enger Vernetzung, räumlich zusammengefaßt an einem Ort, an dem tatsächlich Kommunikation nach innen und außen gelebt und gefördert werden kann.

In dieses Modell integriere ich meine Objekte, in seinem ausgedehnten äußeren Wirkungsbereich stelle ich imaginär alternative Ausstellungssituationen, experimentelle Begegnungsräume her.

Das multitalentierte Wesen Mensch 2000 emanzipiert sich gegen seine Konditionierung zur Spezialisierung und Unverbundenheit mit der Umwelt. Wieder an seine Fülle von Fähigkeiten erinnert, sein menschliches Potential vollständig anwendend kann er auf allen Ebenen der Gesellschaft relevant handeln. Ich habe ein räumliches Areal entworfen, das in seinem Kern einen Punkt der absoluten Stille hat und sich aus dieser Stille heraus in verschiedene Räume für kreative Aktivitäten und Kommunikationen öffnet, die in Ringanordnung nach außen hin angesiedelt sind. Sie sind miteinander sinnvoll vernetzt und widmen sich der Dichtung, Musik, Bildhauerei, Architektur, dem Film, Tanz, Theater, Fluxus, der Nahrung und der Kunst seiner Zubereitung,.... Der äußerste Bereich des Areals bildet ein ausgedehnter Ring - des experimentellen Austausch zwischen Multikünstlern und der angrenzenden Großstadtbevölkerung. Jede Menge kommunikationsfördernder und wahrnehmungsverändernder Einzelräumlichkeiten sind im HIGH-CULTURE-FOCUS integriert und dienen zur ständigen Aufrechterhaltung einer psychischen, mentalen und physischen Ausbalancierung. Das Areal hat eine Kapazität von etwa 2500 Tätigen. In seiner Peripherie fließt eine starke Resonanz der inneren Aktivitäten auf das allgemeine Leben ein. Es besteht ein hohes Maß an Wechselwirkungen zwischen Innen und Außen, die Grenze ist der breite Bereich der Begegnung, eine Membran, durch die ein Außenstehender durch Interesse und Engagement bis in den Kern gelangen kann.



Figure 1-11. World map showing natural spirulina lakes

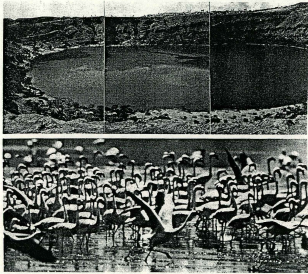


Figure 1-12. Upper photo: Aranguadi lake with spirulina bloom
Figure 1-13. Lower photo: Pink flamingos in an African lake feeding on spirulina (courtesy Flamant Vert)



Figure 3-1. Serena, USA (Courtesy B. Lackey)

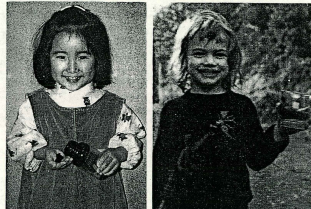
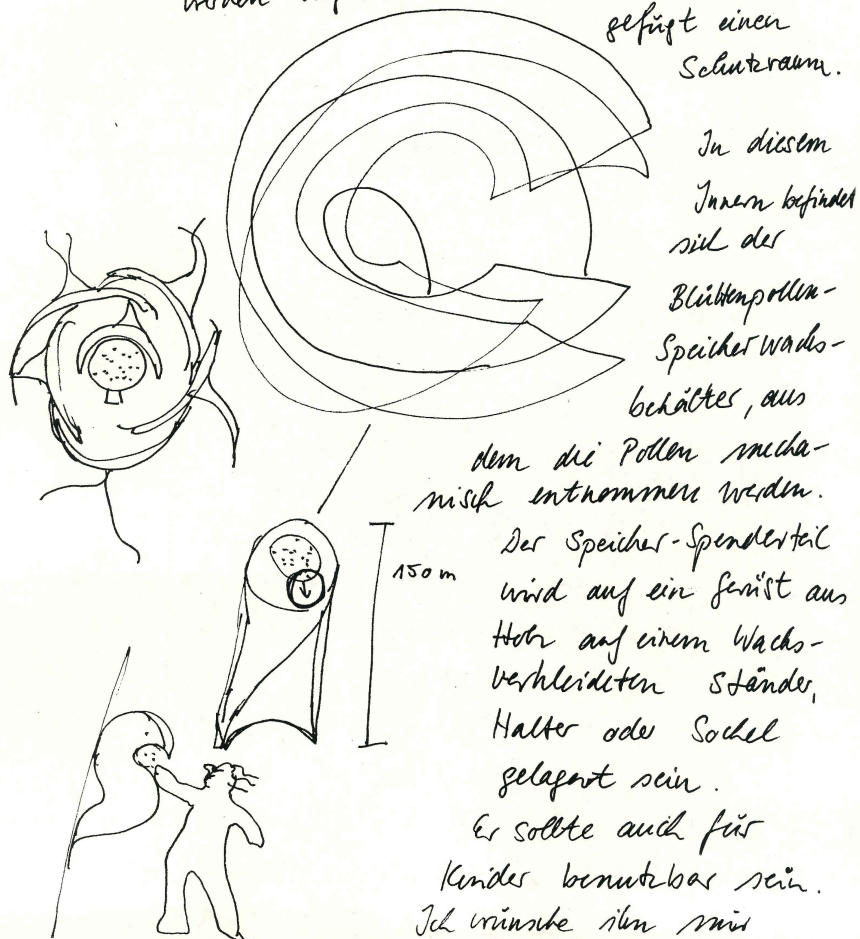


Figure 3-2. Yuki, Japan (Courtesy H. Shimamatsu)

Figure 3-3. Tess, England (Courtesy S. St. Clair-Ford)

A Blütenpollenspender öffentl.
Wachs Schalenobjekt

Einzelne teilweise eingefärbte Wachsplatten
werden verformt und bilden ineinander-
gefügt einen
Schalenraum.



In diesem
Innen befindet
sich der
Blütenpollen-
Speicher Wachs-
behälter, aus

dem die Pollen mecha-
nisch entnommen werden.

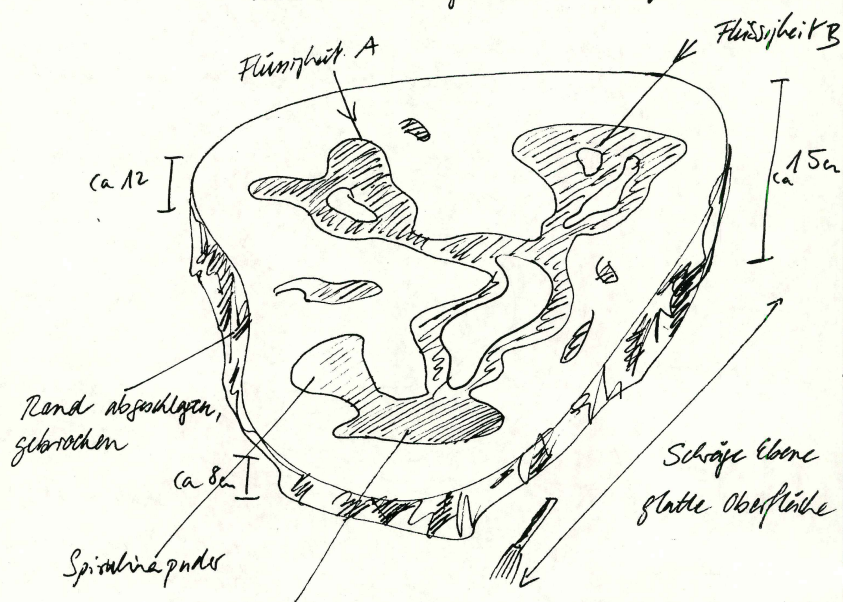
Der Speicher-Spender teil
wird auf ein festes aus
Holz auf einem Wachs-
verklebten Ständer,
Halter oder Sockel
gelagert sein.

Er sollte auch für
Kinder benutzbar sein.

Ich wünsche ihn mir
öffentl. installiert.

B Spirulina plateau

Granit relief - Schwarz
nach vorliegendes 1:1 Gipsstudie



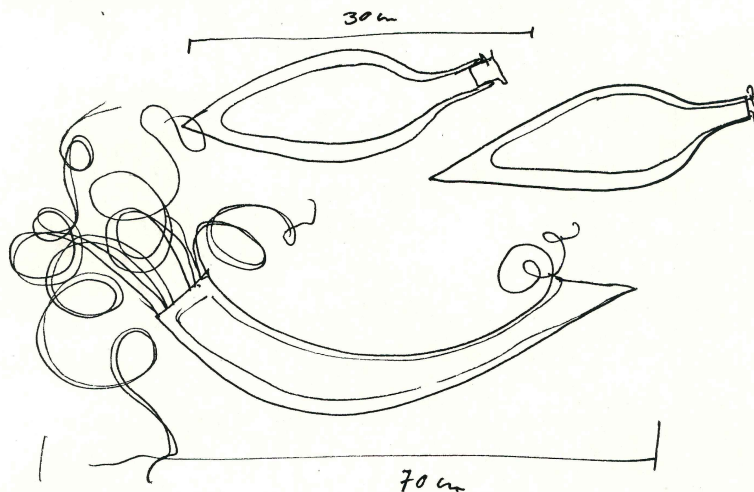
unbearbeitetes Relief in dem Wasser, Obst-
Säfte hineingeschüttet, in verschiedenen
Geschwindigkeiten herunterfließen in
eine große Mulde in der die
getrocknete Alge Spirulina mit einem
Pinzel angesumpt wird.

Ich stelle mir das Plateau in eine
offene Holzarchitektur in einem Park
integriert vor, umgeben von Wasser + Steinen.

C 1 Glasform

Gefäß aus farbigem Glas
für Wäengrassaft
(endgültige Form nach Absprache
mit Glasmeistern)

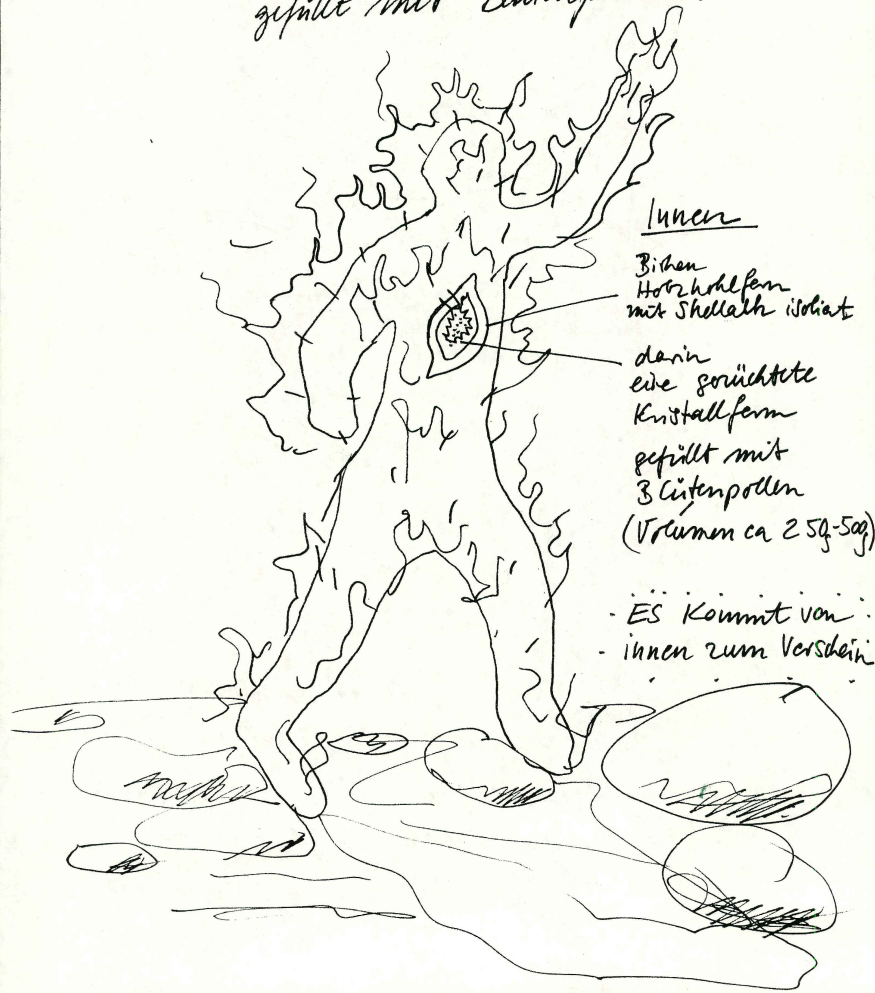
Entwurfzeichnungen 1:1 liegen
vor von diesen Formen:



Als Farbe sollte ich mit
Apfelgrün vor. Mit einer Hohlform
sollte sich eine kleine Auflage
anfertigen und nacharbeiten je
nach Kapazität der Hütte und
Glasbläser (GSR, Dänemark).

D

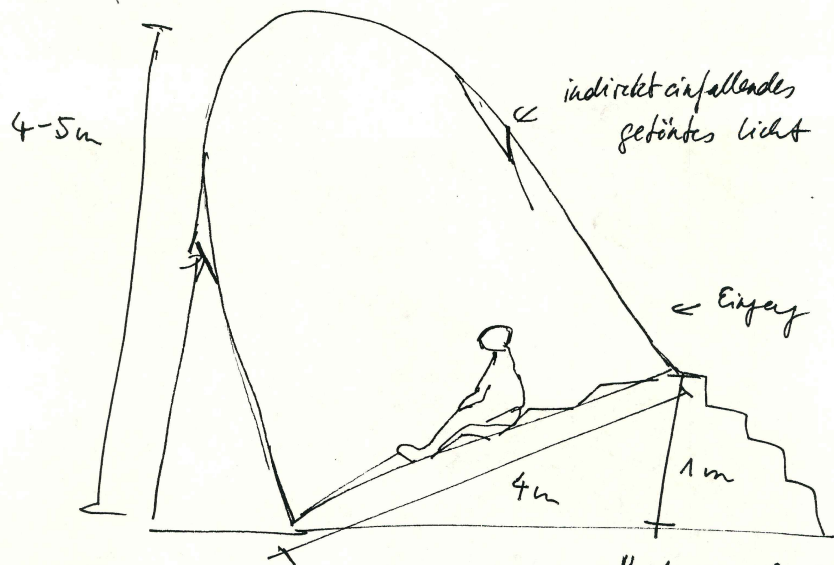
Flexible Frihedsstatue øftentil
abrennbart Wachsobjekt figur ca 160cm
auf Steinumfeld in Pfütze
mit Holz-, Kristallhohlkörpern
gefüllt mit Blütenpollen.



E

Purpurraum

Regenerationsraum, Lichtraum
einzeln zu benutzen, ca. 8 m^2 , h 4-5m
Grundfläche, aus Lattengrüst + Stoff
weiß, farbige Glasscheiben, Lichtquellen
→ Reflexion des Mischlichts Purpur
durch weißes Tuch innen.



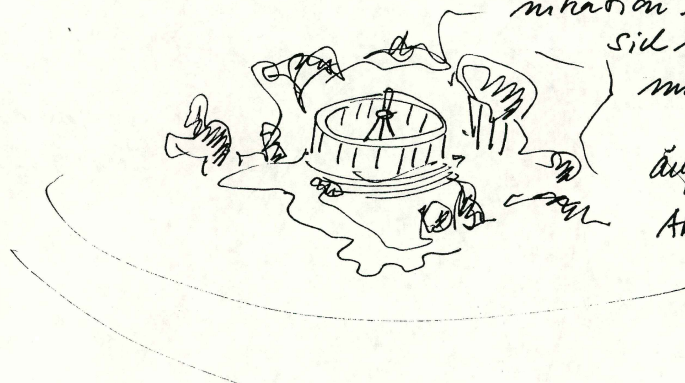
Maße maximal
Es kommt mir auf eine und Größenabhängig
klare, erdige Atmosphäre an.
Ich experimentiere mit Lichtmischungen
durch natürliches Licht und farbiges Glas

F

HIGH-CULTURE-FOCUS

Ein Kulturmodell, für eine Hochschule
für alle Künste, zur Ausbildung des
menschlichen Multikünstlers.

Kern - Ort der Stille, der Kommun-
ikation mit
sich selbst,
mit allem
ohne
äußerliche
Aktivität



Erste Modellierungen
und Anfassungen eines Gesamt-
überblicks als Holzmodell in
struktureller Form und einzelnen
Architekturelemente zB. Kern,
Eingang, Brücken + Wege als Ver-
bindungselemente.

KALKULATION FÜR DAS OBJEKTWERK
PRIORITÄTENLISTE

A	Blütenpollenspender selbststehendes Holzgerüst, Wachs (Bienenwachs), Pigmentwachs, Installationsmaterial, Metallme- chanik (Kupfer), farbige Glasscheiben...	1200,- DM
B	Spirulinaplateau schwarzer Granitblock ca. 80 x 80 x 15 cm, Transportkosten	1200,- DM
C	Glasform für Weizengrassaft Holzform und geblasene Auflage, Bearbeitung	2000,- DM
D	Flexible Freiheitsstatue abbrennbares Wachsobjekt (50% Bienenwachs) Wachs, Dochte, Holzhohlform (Birke), Schellack, mit levitiertem Wasser gezüchtete Kristalhohl- form, Blütenpollenfüllung, Holzgerüst für Figur, (Transport größerer Steine) Steine, ...	1300,- DM
E	Purpurraum Regenerationsraum mit Purpurlicht weißer Baumwollstoff, Weidenäste, Holzunterbau, Farbige Glasscheiben, weiße Beize, evt. Licht elektrischer Art von außen (im Sommer nicht not- wendig)	1800,- DM
F	HIGH-CULTURE-FOCUS-Model erste Modelrealisationen in Holz	200,- DM
	Total	7700,- DM

Eine Feldstudie soll es werden im wahrsten Sinne des Wortes: Auf hundert Quadratmetern Ackerland in der Nähe von Ahrensburg wollen Biologen des Botanischen Instituts Kartoffeln anpflanzen, deren Widerstandsfähigkeit mit Hilfe von gentechnischen Versuchen erhöht wurde. Die Knollen sollen nun resistent sein gegen „Näffküle“ und „Schwarzbeinigkeit“ - bakterielle Erkrankungen, die die Wurzeln und Knollen der Pflanze verfaulen lassen. Der Zentralverband des deutschen Kartoffelhandels schätzt, daß diese Schädlinge über 40 Prozent der Kartoffelernte vernichten können.

Antibiotika könnten dagegen helfen, doch die dürfen bei Nutzpflanzen nicht verwendet werden. Es würde auch nichts bringen, denn nach kurzer Zeit würden die Pflanzen dagegen

immun werden.

„Durch die Gentechnik ist es möglich, andere Wege in der Resistenzzüchtung zu gehen“, erklärt Dr. Klaus Döring vom Botanischen Institut. Sämtliche „natürliche“ Verfahren, gesunde Pflanzen untereinander zu kreuzen, um die Abwehrkräfte zu erhöhen, schlugen bislang fehl. Also schlosten die Biologen die Erbinformationen für Lysozym ein, ein Enzym mit bakterienabtötenden Eigenschaften. Im Labor und Gewächshaus zeigten sich die Pflanzen tatsächlich widerstandsfähiger, jetzt sollen sie zum Test auf's Feld: Denn was unter Laborbedingungen funktioniert, kann an der frischen Luft ganz anders aussehen.

Genau das fürchten auch die Gegner der Gentechnik: „Die Risiken sind überhaupt nicht abzuschätzen“, meint Biobauer

Ärger mit den Gen-Kartoffeln

In der Nähe von Ahrensburg sollen erstmalig manipulierte Nutzpflanzen angebaut werden - direkt neben einem Bio-Hof

Georg Lutz vom „Gut Wulfsdorf“ bei Ahrensburg. Von den Plänen der Botaniker hat er erst aus der Zeitung und durch aufgeschreckte Kunden erfahren - der Versuchs-Acker grenzt direkt an seine biologisch-dynamisch bewirtschafteten Felder. Für Lutz ist dieser Kartoffel-Versuch vor allem der Anfang weiterer gentechnischer Versuche an Nahrungsmitteln. „Wenn erst manipulierter Roggen angepflanzt wird, gibt es bald überhaupt kein natürliches Getreide mehr.“ Denn durch den Pollen-

flug von Roggen würden die veränderten Erbinformationen auch auf andere Pflanzen übertragen.

Im Mai sollen die Kartoffeln auf's Feld, jetzt läuft das Genehmigungsverfahren im Bundesgesundheitsamt in Berlin.

Dabei beantragte das Institut für Allgemeine Botanik als erste deutsche Hochschule überhaupt die Genehmigung für einen Freilandversuch mit gentechnisch veränderten Nutzpflanzen. Für das Experiment sind insgesamt zwei Jahre vorgesehen.

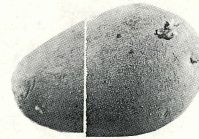


Foto: Polang

Ökologie & Gesundheit

„Ein falscher Ansatz ...“

Ohne Gentechnik gegen Schädlinge - Interview mit Biobauer Georg Lutz

Auf dem Gut Wulfsdorf bei Ahrensburg betreibt Georg Lutz ökologischen Landbau. Er will den Freisetzungsvorversuch mit gentechnisch manipulierten Kartoffeln vor seiner Haustür verhindern und fürchtet um seinen Betrieb. **H a m b u r g e r R a n d c h a u:** Wo liegt der Konflikt zwischen der ökologischen Landwirtschaft und den Versuchen?

Georg Lutz: Wir

wirtschaften innerhalb der Naturschutzbestimmungen und sind für jeden Schädling als Bioindikator für eigene Fehler dankbar. Konventionelle Bauern brauchen immer neue Pestizide gegen immer resistenteren Schädlinge. Die Gentechnik versucht nun diese Ausrüstungsgelächts zu schlagen, indem sie Pflanzen mit bakterientötenden Enzymen ausstattet - ein falscher Ansatz wird auf die Spitze getrieben. **Sind die Krankheiten für Sie ein Problem?**

Weil wir die Pflanzen nicht durch Überdüngung ins Wasser treiben, wo sich der Erreger

ausbreiten kann, sind die Krankheiten kein Problem für uns. Viel größere Ausfälle verursachen Pilze und Viren.

Was bedeutet der Versuch wirtschaftlich für Sie?

Wir bauen jährlich 1.200 Tonnen Kartoffeln an. Für unsere ernährungsbewußten Kunden ist die Gentechnik ein rotes Tuch. Sie reagieren irritiert, wenn sie hören, daß die Versuche auf einer Fläche stattfinden sollen, die noch zum Gut gehört.

Fühlen Sie sich auch bedroht durch die Versuche? Natürlich. Versuche mit Nah-

rungsmitteln betreffen mich direkt. Wenn sich Resistenzen ausbreiten oder die Bodenmikroorganismen durch Lysozym geschädigt werden, ist es hier aus mit der ökologischen Landwirtschaft.

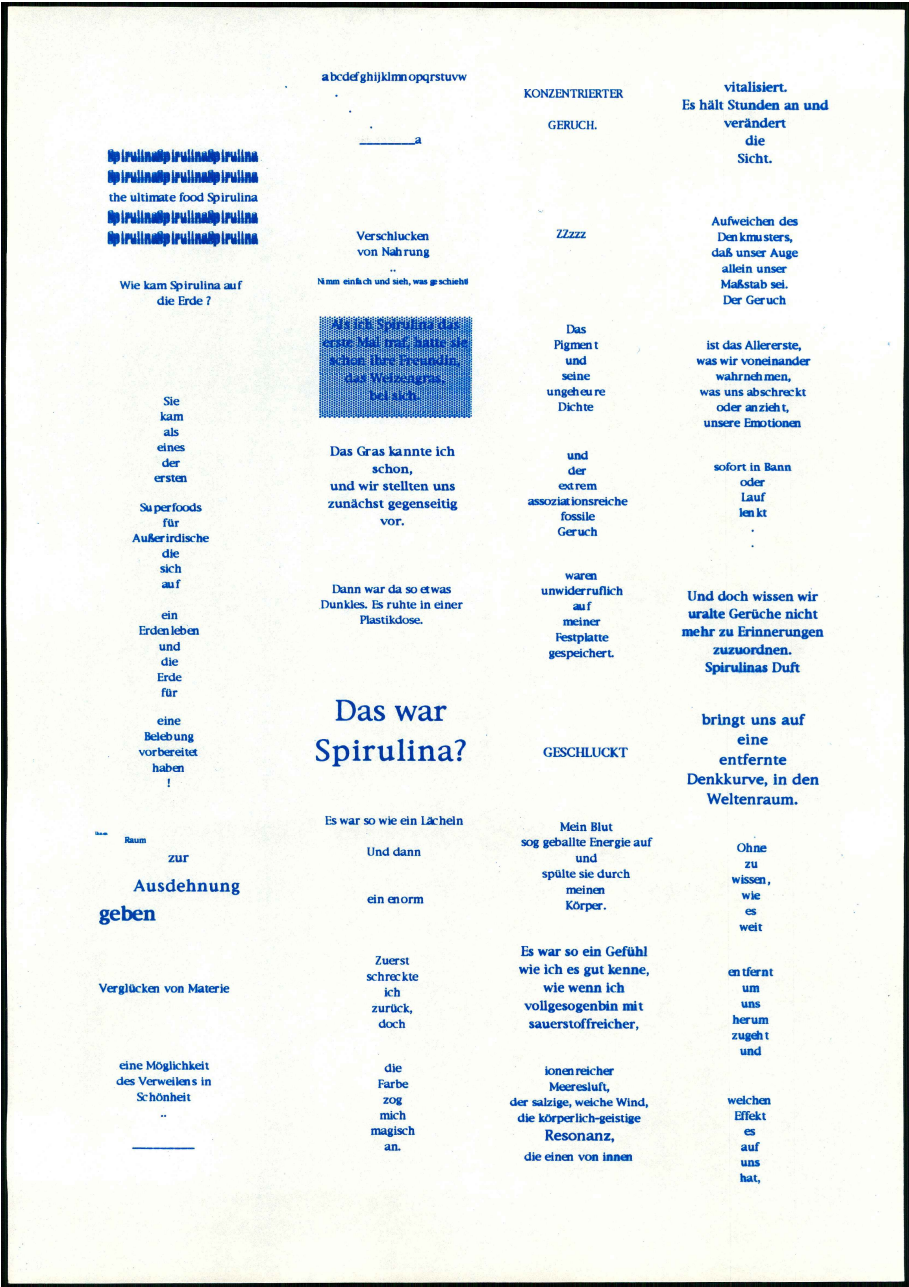
Wäre ein Konflikt vermeidbar? Vielleicht, die Chance zum Gespräch mit den Betroffenen wurde verschlafen. Von verunsicherten Kunden haben wir vom Versuch gehört. Die Bevölkerung fühlt sich übergangen. Erst nach den Protesten haben die Wissenschaftler mit uns über ihre Pläne gesprochen.

Georg Lutz:
„Eine Provokation“
Foto: Lützen



Die Hamburger
18. Feb. '93 Nr. 8

20



Green superfood nutritional comparison¹

Composition	spirulina ^a algae	chlorella ^b algae	aphaniz. ^c algae	barley ^d grass	wheat ^d grass
Protein	63 %	58 %	58 %	25 %	25 %
Carbohydrates	18 %	23 %	7 %	54 %	54 %
Fats (lipids)	5 %	9 %	6 %	4 %	4 %
Minerals (ash)	9 %	5 %	23 %	12 %	12 %
Moisture	5 %	5 %	6 %	5 %	5 %
Vitamins (per 10 grams)					
Vitamin A	23000 IU	5550 IU	13340 IU	5000 IU	5000 IU
Vitamin C	0.5 mg	1 mg	5 mg	31 mg	31 mg
Vitamin E	1 IU	0.1 IU	*	3 IU	3 IU
Thiamin, B1	0.31 mg	0.17 mg	0.03 mg	0.03 mg	0.03 mg
Riboflavin, B2	0.35 mg	0.43 mg	0.25 mg	0.20 mg	0.20 mg
Niacin, B3	1.46 mg	2.38 mg	0.65 mg	0.75 mg	0.75 mg
Vitamin B6	80 mcg	140 mcg	67 mcg	128 mcg	128 mcg
Vitamin B12	32 mcg	13 mcg	32 mcg	3 mcg	3 mcg
Folacin	1 mcg	2.7 mcg	*	108 mcg	108 mcg
Biotin	0.5 mcg	19 mcg	*	11 mcg	11 mcg
Pantothenic acid	10 mcg	130 mcg	*	240 mcg	240 mcg
Inositol	6.4 mg	13.2 mg	*	*	*
Minerals (per 10 grams)					
Calcium	100 mg	22 mg	140 mg	52 mg	52 mg
Iron	15 mg	13 mg	6 mg	6 mg	6 mg
Magnesium	40 mg	32 mg	16 mg	10 mg	10 mg
Sodium	60 mg	0 mg	0 mg	3 mg	3 mg
Potassium	120 mg	90 mg	100 mg	320 mg	320 mg
Phosphorus	90 mg	90 mg	*	52 mg	52 mg
Zinc	0.3 mg	7 mg	0.3 mg	0.5 mg	0.5 mg
Manganese	0.5 mg	*	0.3 mg	1.0 mg	1.0 mg
Copper	120 mcg	10 mcg	60 mcg	200 mcg	200 mcg
Chromium	28 mcg	*	60 mcg	*	*
Pigments (per 10 grams)					
Phycocyanin	1500 mg	none	*	none	none
Chlorophyll	115 mg	280 mg	300 mg	55 mg	55 mg
Carotenoids	37 mg	*	*	*	*
Fatty Acids & Lipids (per 10 grams)					
Gamma Linolenic	135 mg	none	*	none	none
Glycolipids	200 mg	*	*	*	*
Sulfolipids	10 mg	*	*	*	*

^a Earthrise Farms

^b YSK Int'l Corp. Sun Chlorella

^c Cell Tech Alpha Sun ('blue-green algae')

^d Cereal Grass, ed. by Ronald Seibold

* no data available

Nahrhafte "Green Foods"

Nahrhafte "Green Foods"

In einer Zeit, in der uns Umweltgifte zu überschwemmen drohen und wir bombardiert werden mit ungesunden und nährstoffarmen Nahrungsmitteln, stellen "Green Foods" eine große Hoffnung dar. Spirulina, Chlorella, Weizengras und Gerste sind reich an Nährstoffen, die unser Immunsystem stärken und Giftstoffe, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind, neutralisieren können.

Junge Pflanzen und Algen enthalten in einem hohen Maß Bestandteile, die für das Leben und eine gute Gesundheit notwendig sind. Alle Mineralien, Enzyme, Aminosäuren, Eiweiße und Vitamine, die der Mensch für seine Ernährung benötigt, finden sich in diesen zarten, aber kraftvollen Lebensformen. Diese "Green Foods" werden von unserem Verdauungsapparat unmittelbar aufgenommen, während das meiste Gemüse, das in der Hauptsache aus Zellulose besteht, nur schwer verdaulich ist, solange es nicht gekocht ist. Andererseits liefern junge Getreidegräser, Blaualgen und Chlorella, bei dem die Zellwände aufgebrochen sind, unmittelbar verwertbare Nährstoffe.

Vielleicht ist es ihre kompakte einzellige Struktur in Verbindung mit ihrer Fähigkeit, getrocknet und aufbewahrt werden zu können, die Algen (gefolgt von Weizengräsern) heute zur treibenden Kraft auf dem "Green Food"-Markt macht.

Alle Arten von "Green Foods" enthalten erstaunliche Mengen an Vitaminen und Mineralien. Die Vitamine A, C, E sowie die Vitamine des B-Komplexes finden sich in diesen Nahrungsmitteln, des weiteren die Mineralien Kalzium, Eisen, Magnesium, Natrium, Kalium, Phosphor, Zink, Mangan, Kupfer und Chrom.

"Green Foods" sind reich an Aminosäuren, die Bausteine der Eiweiße. Es kann kein chemischer Vorgang im Körper stattfinden ohne Enzyme: Eiweiße, die aus diesen winzigen Bausteinen gemacht sind. Aus diesen Eiweißen bilden wir Muskeln, Blut, Organe und sämtliches Zellmaterial, das für die Lebensfunktionen notwendig sind, aus.

Spirulina: Diese Art der Blaualge, die als Monokultur in oft von Menschen geschaffenen Weihern (Teichen, Tümpeln) wächst, enthält sowohl viele Vitamine als auch Mineralien. 1990 sandte ein Pflanzler ganze Schiffsladungen von Spirulina an die Opfer der Atomkatastrophe von Tschernobyl. Russische Ärzte befanden, daß diese Alge sehr effizient bei strahlengeschädigten Patienten eingesetzt werden könne. Eine offizielle Studie der Regierung kam zu dem Ergebnis, daß Spirulina den Abbau von Radionukleiden fördert, ohne Nebenwirkungen hervorzurufen, und zusätzlich die Produk-

Nahrhafte "Green Foods"

tion der T-Zellen-Produktion des Immunsystems unterstützt.

Jahrhundertlang kultivierten die Azteken Spirulina als Nahrungsmittelquelle. Aber diese Alge ist nicht erst seit dem letzten Jahrzehnt populär geworden. Heute wird es in Form von Pulver oder gefriergetrockneten Kristalle verkauft, als Tabletten oder Kapseln.

Chlorella: Ein anderes Mitglied aus der Familie der Algen, Chlorella, wurde von den Japanern während des Zweiten Weltkrieges kultiviert - ein praktischer Weg, um Millionen in einer in einer Zeit des Mangels zu ernähren. Die Silbe "chlor" steht für "grün" und "ella" bedeutet "klein". Chlorella ist eine einzellige Microalge mit einer harten Zellmembran, die nur schwer zu verdauen ist. Die meisten kommerziellen Hersteller brechen diese Membran auf, damit Chlorella leicht vom Körper aufgenommen werden kann. Japan, dessen Bevölkerung ganz besonders von den Nebenwirkungen radioaktiver Verseuchung und Umweltverschmutzung betroffen ist, ist der größte Konsument von Chlorella. Viele Leute spüren, daß, wie alle anderen "Green Foods" auch, Chlorella hilft, den Körper zu entgiften. Chlorella ist im allgemeinen erhältlich als Pulver, in Tablettenform oder als Granulat.

Getreidegräser: Gerste, Weizen, Hafer und Roggen

Diese Vielzahl von Getreidesorten ist bei uns schon seit langer Zeit verbreitet. Sie stellen das echte "Green Food" dar. Bereits vor dem reproduktiven Zyklus, in dem das Korn ausgebildet wird (oder noch bevor die Pflanze Blüten ausbildet), beinhalten Getreidegräser schon die gleichen Mineralien und Vitamine wie dunkelgrünes Gemüse. Sie verfügen noch nicht über die chemische Zusammensetzung, die sie am Ende ihrer Wachstumsphase erreicht haben werden, wenn sie geerntet werden, um zu Brot und zu Kuchen verarbeitet zu werden. So enthält z.B. Weizengras bezogen auf 100 g Trockengewicht 32 g Eiweiß, während Weizenmehl nur 13 g in 100 g Mehl besitzt. Was die Vitamine betrifft, so weisen 100 g Weizengras 23,136 Internationale Einheiten Vitamin A auf, während im Mehl gar kein Vitamin A zu finden ist. Weizengräser, die oft zu Saft gepreßt werden, gibt es auch in Tablettenform oder wasserlöslichen Pulvern. Allergiker können durch die Tatsache getröstet werden, daß diese Form kein Gluten enthält, so daß für gewöhnlich keine unerwünschten Reaktionen hervorgerufen werden. Saft von Weizen- und Gerstengras ist eine Mischung, die reich ist an Beta-Karotin.

Alle vier Super-"Foods" sind bezüglich ihres Nährwertes effizienter als alle herkömmlichen Nahrungsmittel und werden behutsam geerntet und verarbeitet, um ihre Reinheit und Qualität zu erhalten. Sie werden oft als Ersatz für synthetische Vitamin- und Mineralienzusätze verwendet.

SPIRULINA

Bei Spirulina handelt es sich um den unsterblichen Abkömmling der ersten photosynthetischen Lebensform. Vor dreieinhalb Billionen Jahren haben Blaualgen unsere Sauerstoffatmosphäre ausgebildet, so daß sich andere Lebensformen entwickeln konnten. Seit dieser Zeit tragen Algen dazu bei, die Biosphäre unseres Planeten zu regulieren.

Algen stellen zwei Drittel der pflanzlichen Biomasse der Erde dar. Tausende dieser die Erde bedeckenden Algenarten wurden nunmehr bestimmt und zu Nahrungsmitteln, Pharmazeutika, Biochemika und Düngemitteln aufbereitet. Microalgen tauchen im Verlauf der Menschheitsgeschichte bereits des öfteren als Nahrungsmittel auf. So wurde Spirulina von den Azteken vor der spanischen Eroberung als Nahrungsmittel verwendet und stand über Jahrzehnte auf dem Speiseplan der Kanembu in Zentralafrika.

Heute wächst Spirulina in natürlichen Salzwasserseen. Der Anbau von Spirulina ist Teil einer neuen Epoche der ökologischen Landwirtschaft, die nunmehr begonnen hat. Er stellt eine der Lösungen dar, die benötigt werden, um gleichzeitig Nahrungsmittel produzieren und unseren Planeten wieder aufbauen zu können.

Auf den ersten Blick erscheint Spirulina vor allen Dingen ein guter Eiweißlieferant zu sein. Es hat einen durchschnittlichen Eiweißgehalt von 65 %, ein Prozentsatz, der über dem aller anderen natürlichen Nahrungsmittel liegt. Ein noch größerer Nährwert findet sich jedoch in der geballten Anhäufung von Vitaminen, Mineralien und anderen außergewöhnlichen Nährstoffen. Eine Tagesdosis von 3-10 g liefert eine beeindruckende Menge an Beta-Karotin (Provitamin A), Vitamin B-12 und an Vitaminen des B-Komplexes, Eisen, ungesättigten Spurenelementen, Gamma-Linolsäure, einer ungesättigten Fettsäure.

Spirulina kann in unserer westlichen übersättigten Ernährungskultur, die überladen ist mit ungesundem und nährstoffarmen Nahrungsmitteln, dazu beitragen, unseren Körper wiederaufzubauen und unsere Gesundheit wiederherstellen.

Spirulina versorgt uns mit einem großen Spektrum an Vitaminen, die wir benötigen.

Beta-Karotin (Provitamin A)

Spirulina ist das Nahrungsmittel, das das meiste Beta-Karotin enthält: es beinhaltet zehnmal mehr Beta-Karotin als Karotten. Hohe Dosen von Vitamin A-Zusatzstoffen können giftig sein, aber das Beta-Karotin von Spirulina und anderen Gemüsen ist immer sicher, weil der menschliche Körper Beta-Karotin nur nach seinem tatsächlichen Bedarf in Vitamin A umwandelt.

Spirulina ist die reichste Quelle von Vitamin B-12: es beinhaltet mehr Vitamin B-12 als Rinderleber, Chlorella oder Meeresfrüchte. Weil es äußerst schwierig ist, Vitamin B-12 aus pflanzlichen Quellen zu gewinnen, haben Vegetarier sich von Beginn an an Spirulina gehalten.

Organisch gebundene Mineralien

Algen absorbieren viele wichtigen Spurenelemente während ihres Wachstums. Mineralien in dieser organischen Form werden vom menschlichen Körper leichter aufgenommen.

Der beste natürliche Eisen-Zusatzstoff

Eisenanaemie ist die weltweit am häufigsten auftretende Mineralienmangelerscheinung - vor allem Frauen, Kinder und ältere Menschen sind davon betroffen. Frauen, die sich Schlankheitskuren unterziehen, nehmen meist nicht genug Eisen zu sich und können so eine Anaemie ausbilden. Eisen ist wichtig für gesunde rote Blutkörperchen und ein gesundes Immunsystem.

Kalzium, Magnesium und andere Spurenelemente

Spirulina ist eines der Nahrungsmittel, in denen Kalzium in besonders hoher Konzentration vorkommt, es liefert sogar mehr Kalzium als Milch. Kalzium ist vor allem wichtig für Knochen und Nervenleitübertragungen der Muskeln. Ein Mangel an Kalzium kann bei Frauen in fortgeschrittenem Alter zu Osteoporose führen.

Spirulina ist auch eines der Nahrungsmittel mit sehr hoher Magnesiumkonzentration. Magnesium erleichtert die Aufnahme von Kalzium im Körper und hilft bei der Regulierung des Blutdrucks. Außerdem enthält Spirulina Magnesium, Chrom und kleine Anteile an Zink, Kupfer, Selen und Germanium. Es enthält wenig Jod und Natrium, deshalb eignet es sich hervorragend für Menschen, die salzlose Diät einhalten müssen.

U Gesättigte Fettsäuren

Viele Menschen suchen nach diätetischen Nahrungsmitteln, die mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Diese essentiellen Fettsäuren (EFA), manchmal auch Vitamin F genannt, fördern eine Regulierung des Cholesterinspiegels und sind Vorstufen für hormonelle Verbindungen, die sogenannten Prostaglandine. Zehn Gramm Spirulina enthalten durchschnittlich 225 mg essentielle Fettsäuren in Form von Linol- und Gamma-Linolensäure (GLA).

Spirulina bringt schnelle Energie ohne die Bauchspeicheldrüse zu belasten oder Hypoglykämie (Unterzuckerung) zu beschleunigen.

Phycocyanin ist das wichtigste Pigment (der wichtigste Farbstoff) in Spirulina. Wissenschaftliche Forschung in Japan hat ergeben, daß das Phycocyanin von Spirulina die Lymphozytenaktivität erhöht und das Immunsystem stärkt.

Ohne Enzyme geht nichts

Enzyme sind Katalysatoren für chemische Stoffwechselvorgänge im Körper. Es gibt Tausende von Enzymen, von denen jedes eine spezielle Reaktion katalysiert. Getrocknetes Spirulina beinhaltet eine Vielzahl dieser Enzyme.

Hamb. 23.2.93

Es wollte mich sehr freuen, wenn der Freundeskreis
Monika Thoms ` Projekt " Meeting of the Superfoods "
ökonomisch unterstützen könnte.

Ich finde, daß sie sich sehr gut im Multikunst-Bereich
entwickelt hat. Sie ist sehr ideenreich und arbeitet
kontinuierlich an ihren Projekten. Für sie und in ihrer
künstlerischen Arbeit geht es um den ganzen Menschen und die
Menschheit als solche. Projekte für Augen und Ohren und
zum Nachdenken.

Mit freundlichem Gruß

Hilming Christiansen

Although I have known Monika Thoms for a brief 2 months, I have been favorably impressed with the energy and concern which she brings to her work.

The specific project, -" Meeting of the superfoods " - , for which she is now requesting your support, I believe represents an important area for multi-media, artistic exploration and treatment.

Even simply, by the very nature of the basic materials of this project - superfoods, the realization of this project will require an innovative and focused conceptional approach, which I believe Monika is capable of successfully realizing. I recommend this project for your support.

Sincerely,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Ken J. Thoms', with a stylized flourish at the end.