

Elixiere aus dem Wasser

Sie sind winzig klein, unscheinbar und uralt. Doch **Algen** sind top-aktuell und in aller Munde – im doppelten Wortsinn. Denn Chlorella & Co. enthalten einiges, was für unsere Gesundheit förderlich ist.



© greenleaf23 / iStock / Getty Images

Ob blau oder grün oder ... Algen haben sich einen Platz auf den obersten Rängen unter den Nahrungsergänzungsmitteln erobert. Kein Wunder, schließlich stecken die Elixiere aus dem Wasser nicht nur voller wertvoller Vitalstoffe, sondern entfalten auch sehr positive Effekte auf die Gesundheit. Hier die drei Stars unter den Poweralgen und was sie so alles draufhaben.

Winzig, aber oho Für so manche ist die kleine grüne Süßwasseralge Chlorella bereits das Superfood schlechthin. Denn die Mikroalge – einige der wenigen, die für uns essbar sind – hat einen immens hohen Gehalt an Eiweiß. Davon liefert sie mit rund 60 Prozent Proteingehalt mehr als alle übrigen Nahrungsmittel. Sogar noch mehr als die bekannten Eiweißspender Sojabohnen und Fleisch. Weiterer Pluspunkt:

Chlorella enthält alle essenziellen Aminosäuren, die noch dazu sehr gut von unserem Körper resorbiert werden können. Das ist auch ein Grund, weshalb Chlorella so empfehlenswert für Vegetarier und Veganer ist. Denn diese nehmen wegen ihres Fleischverzichts oft zu wenig Eiweiß zu sich. Neben hochwertigem Eiweiß satt stecken in der Mikroalge auch ordentlich viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie unter an-

derem Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und Selen. An Vitaminen enthält Chlorella alle Vertreter der B-Vitamine sowie Vitamin C und E. Nicht zuletzt trägt sie große Mengen an Chlorophyll in sich – daher die grüne Farbe.

Die kleine Grüne hat noch mehr an Gutem für unsere Gesundheit im Gepäck. Sie kann nämlich ganz prima schädliche Giftstoffe an sich binden. Dadurch entstehen Chelatkomplexe, die dann (salopp formuliert) flugs in die Kanalisation entsorgt werden. Chlorellas Aufräumarbeiten gelten auch für Schwermetalle, jenen Giften, die bekanntlich nur sehr schwer aus dem Körper auszuleiten sind. Die kleine Alge packt das aber.

Fitmacher mit Rundumwirkung

Die Blaualge Spirulina macht dank ihres hohen Gehalts an wertvollen Stoffen für unsere Gesundheit immer mehr Furore. Blaualgen gehören zu den ältesten Formen des Lebens auf unserer Erde. Und als solche haben sie etwas Geniales erfunden: Sie kamen vor rund vier Milliarden Jahren auf „die Idee“, Photosynthese zu betreiben. Allerdings gelangte der Sauerstoff damals noch nicht in die Atmosphäre. Erst nachdem sich die Blaualgen vor etwa 2,3 Milliarden Jahren auch auf dem Land verbreiteten, klappte das. Heute erweist sich Spirulina immer mehr als eines der wertvollsten Nahrungsmittel, das uns zur Verfügung steht. Zunächst ist sie mit einem Eiweißgehalt von siebzig Prozent eine hervorragende Quelle für pflanzliches Protein – uns bekanntlich besser zuträglich und gesünder als tierisches. Weiterhin stecken in der blauen Alge reichlich Beta-Carotin, Vitamin A, B₁₂, C, E und K, Calcium, Magnesium, Phosphor, Kalium,

LEBENSMITTEL DER ZUKUNFT?

Angesichts der rasant wachsenden Weltbevölkerung sucht die Wissenschaft nach neuen Lösungen, um den Nährstoffbedarf in Zukunft decken zu können. Besonders Lebensmittel mit viel Eiweiß drohen Mangelware zu werden – denn die Fleischerzeugung lässt sich nicht unbegrenzt steigern. Entsprechend werden alternative Eiweißquellen wie Spirulina derzeit auf Hochtouren in den Laboren auf ihre Eignung zur Herstellung von Lebensmitteln getestet. Die proteinreiche Mikroalge hat offenbar das Potenzial, künftig den weltweit stetig wachsenden Bedarf an eiweißreichen Lebensmitteln zu erfüllen. Eine Untersuchung der Universität Göttingen kam zu positiven Ergebnissen: Die kleine Alge kann in verschiedenen Formen als Lebensmittel angeboten werden, unter anderem als Spirulina-Pasta.

Selen und Zink sowie Eisen, Jod, Chrom und Kupfer. Alleamt enorm wichtige Vitalstoffe für unseren Körper. Das ist noch nicht alles, was Spirulina zu bieten hat. Sie versorgt uns auch mit den so wichtigen Omega-3-Fettsäuren, Chlorophyll und verschiedenen Antioxidanzien zum Schutz vor freien Radikalen.

Zudem sorgt sie binnen kurzer Zeit für spürbar mehr Vitalität und Energie. Das ist nur logisch: Spirulina schützt die Zellen vor freien Radikalen, stärkt das Immunsystem, senkt den Gehalt an schädlichem Cholesterin im Blut und regt die Verdauung an. Ebenso aktiviert sie die Durchblutung, stärkt die Nerven und verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Weiterhin balanciert die Alge den pH-Wert im Körper aus und hält so den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht.

Eiweiß- und Vitalstoffbomben Blaugrün und uralte Afa-Algen, die genaugenommen Bakterien sind. In den kleinen Kerlen steckt eine Menge an Gutem für die Gesundheit. Obwohl „nur“ Bakterien und entsprechend ohne einen Zellkern unterwegs, leisten diese Mikroorganismen enorm viel. Dadurch haben sich diese Uralgen inzwischen einen

ersten Plätze unter den Nahrungsergänzungsmitteln erobert. Afa-Algen enthalten enorm viel Eiweiß. Noch dazu die wichtigsten Aminosäuren unseres Körpers und in einer Form, in der sie von ihm wunderbar aufgenommen werden können. So stecken in den blaugrünen Algen die acht essenziellen Aminosäuren und noch weitere zwölf der 25, die im menschlichen Körper bislang bekannt sind.

Darüber hinaus versorgen uns Afa-Algen mit hohen Mengen an gesundheitlich immens kostbaren Fettsäuren, darunter die zweifach ungesättigten Omega-6-Fettsäure Linolsäure und die dreifach ungesättigte Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure. Nun zu den Vitalstoffen: Ihr Gehalt ist beachtlich und mit der größte unter allen Nahrungsmitteln. In den Algen tummeln sich die Angehörigen aus dem Vitamin-B-Komplex wie Cobalamin (Vitamin B₁₂), Pyridoxin (Vitamin B₆), Riboflavin (Vitamin B₂) und Thiamin (Vitamin B₁). Dazu kommen Beta-Carotin, Vitamin A und E. An Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten Afa-Algen vor allem Calcium, Magnesium und Selen. ■

Birgit Frohn,
Diplombiologin



AKTUELLE AUSGABE

auf www.diepta.de – Jetzt noch einfacher zu finden, ohne lange zu suchen.

Wissen Sie eigentlich, was genau sich hinter den Buchstaben **P**, **T** und **A** verbirgt? Bislang haben wir uns online immer an den Rubriken Praxis, Themen und Aktion aus dem Heft orientiert. Damit Sie künftig noch schneller unsere aktuelle Ausgabe direkt auf einen Blick und durch einen Klick finden, haben wir aus unseren Rubriken Praxis, Themen und Aktion die Rubrik **Aktuelle Ausgabe** gemacht. Hier finden Sie alle Artikel aus dem Heft in die jeweilige Kategorie sortiert, einfach und ohne lange zu suchen.

Informationen unter
www.diepta.de/aktuelle-ausgabe



PTA 
DIE PTA IN DER APOTHEKE