



BEWÄHRTES DER NATUR: ALGEN

FABELHAFTE Wasserwesen

Die Schönmacher aus der Tiefe

Algen sind der größte Sauerstoffproduzent der Erde – ohne sie wäre ein Leben nicht möglich. Auf unserer Speisekarte sollten sie ebenfalls eine Rolle spielen, denn ihr Gesundheitspotenzial ist enorm. Nur die richtige Dosis und Herkunft gilt es dabei zu beachten.



TIPPS & INFORMATIONEN

Schön mit der Kraft der Algen

Gesichtsmaske selbst gemacht. Nehmen Sie 50 ml Jojobaöl (oder ein anderes hochwertiges Pflanzenöl) und geben Sie dieses tropfenweise unter ein Eigelb in eine Schüssel. Unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine mayonnaise-artige Konsistenz erreicht ist. Nun 2–3 pulverisierte Algentabletten (im Reformwaren-Fachgeschäft erhältlich) untermischen. Eine Prise Meersalz hinzugeben und auf die gereinigte Haut auftragen. Nach 20 Minuten abspülen.

Sonderfall Spirulina. Sie ist zwar als Blaualge bekannt, streng genommen zählt sie jedoch nicht zur Familie der Algen, sondern zu den Cyanobakterien. Trotzdem ist ihr Nutzen für die Gesundheit nicht zu unterschätzen: Sie verfügt über einen hohen Anteil an Eiweiß, das alle essenziellen Aminosäuren enthält. Außerdem liefert sie viele Vitamine und Mineralstoffe, wie z. B. Vitamin B₁₂ und Folsäure.

Zudem enthalten sie reichlich lösliche Ballaststoffe: Schon acht Gramm getrocknete Speisealgen decken etwa ein Achtel des täglichen Bedarfs an Ballaststoffen. Und es gibt noch etwas, in dem sie unschlagbar sind: der Jodgehalt. Eine besonders wichtige Eigenschaft, denn Jodmangel zählt zu den größten Gesundheitsproblemen weltweit. Laut WHO ist etwa ein Drittel der Weltbevölkerung von einer unzureichenden Jodversorgung betroffen. Deutschland gilt aufgrund seiner sehr jodarmen Böden ebenfalls als Mangelgebiet. »Hier liegt bei etwa 30 Prozent der Bevölkerung ein leichter bis moderater Jodmangel vor«, sagt Ernährungswissenschaftler Dr. Markus Keller, Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung in Gießen. »Besonders Schwangere, Stillende und Kleinkinder sind häufig davon betroffen, aber auch Veganer.« Algen stellen eine gute Alternative zu Fisch, Meeresfrüchten und Milchprodukten dar.

In Deutschland ist jeder Dritte von Jodmangel betroffen

»Der gelegentliche Verzehr von Algen mit moderatem Jodgehalt von 20 mg/kg Trockengewicht, wie z. B. bei der Nori-Alge, kann zur Verbesserung des Jodstatus empfohlen werden. Bereits wenige Gramm, beispielsweise als Beigabe zu asiatischen Gerichten, reichen aus, um die Jodaufnahme deutlich zu erhöhen«, so Keller. Der Jodgehalt von



Große Vielfalt aus dem Wasser

- 1 Dr. Dünner »Jod 100 Algen-Tabletten«: Zur Erhaltung der Schilddrüsenfunktion mit der besonders jodhaltigen Braunalge *Macrocystis pyrifera*. (www.drduenner.com)
- 2 Heliotrop »Regenerativ-Serum«: Algenextrakt, Kamelienöl und Hyaluronsäure gleichen Ermüdungs- und Mangelerscheinungen aus. (www.heliotrop.de)
- 3 Annemarie Börlind Sonnenspray »Sun«: Schützt die Haut mit Extrakten der Kombu-Alge vor UVA- und UVB-Strahlen. (www.boerlind.com)
- 4 Dr. Ritter »Vitalschnitte Chlorella«: Liefert Energie mit Guarana und der Mikroalge Chlorella. (www.dr-ritter.de)
- 5 Alsiroyal »Bio-Jod-Kapseln«: Mit Braunalgen zur Unterstützung der Jodversorgung. (www.alsiroyal.de)
- 6 Arya Laya »Aqua Derma Face Fresh«: Schützt die Haut mit einer Kombination von Meeresalgen und Mineralien vor Feuchtigkeitsverlust. (www.arya-laya.de)



Siegfried Bäumler.
Kneippianum, Bad
Wörishofen, Facharzt
und Autor von »Heil-
pflanzenpraxis heute«

EXPERTENTIPP

Chlorella zur Entgiftung

Die Mikroalge Chlorella vulgaris wird in der Naturheilkunde für Entgiftungs- und Ausleitungskuren eingesetzt. Sie besitzt die Fähigkeit einige für den Menschen potentiell giftige Substanzen, darunter Quecksilber, zu binden. Ihr Hauptanwendungsgebiet ist die Linderung von Folgeschäden im Rahmen von langjähriger subtoxischer Aufnahme von Quecksilber und anderer Schwermetalle. Das Problem dabei ist, dass die damit verbundene Symptomatik, z. B. ein geschwächtes Immunsystem und einer damit verbundenen Infektanfälligkeit, oft diffus ist und die Kausalität leicht verkannt wird. Jedoch kann in vielen Fällen mit Chlorella eine Linderung erzielt werden.

Algenarten variiert erheblich. Die Kombu-Alge enthält z. B. so viel Jod, dass sie in Deutschland nicht als Lebensmittel zugelassen ist. In kleineren Mengen ist sie für gesunde Menschen jedoch unbedenklich. Diese Alge hat übrigens noch eine andere ganz besondere Fähigkeit: Aus ihren Extrakten lässt sich ein wirksamer Lichtschutz herstellen, das macht sie für die Herstellung von Sonnencremes interessant.

Wie hoch ist die Gefahr, dass Algen radioaktiv belastet sind?

In der Traditionellen Chinesischen Medizin kennt man die Kraft von Algen bereits seit 5.000 Jahren. Hier nutzt man sie u. a. zur Senkung des Blutdrucks und zur Blutreinigung. In der Naturheilkunde wird die Süßwasser-alge Spirulina z. B. bei Magen-Darm-Problemen eingesetzt, aber auch für die Stärkung der Abwehrkräfte leisten Algen gute Dienste. Einige Wissenschaftler führen die geringe Brustkrebs-

rate der Japanerinnen auf ihren hohen Algenverzehr zurück.

Eine Frage, die sich vielen stellt, lautet allerdings: Wie sicher sind Algen nach der Reaktorkatastrophe von Fukushima? Greenpeace warnte, dass in Algen von der japanischen Küste eine stark erhöhte Radioaktivität gemessen wurde. Ariane Girndt vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) sagt dazu: »Die Importe aus Japan sind verschwindend gering, außerdem werden alle Lieferungen aus diesem Gebiet an den Außenkontrollstellen der EU angehalten und überprüft.«

Auf der ganz sicheren Seite sind Sie beim Kauf von Produkten, die aus anderen Herkunftsländern stammen. Und selbst wenn die Algen aus japanischer Ernte stammen, gibt es kein Risiko für Radioaktivität, wenn sie vor März 2011 geerntet wurden. Wer diese Hinweise beachtet, kann sich die Unterwasserdelikatessen regelmäßig schmecken lassen. ➡ **rsc**



➔ BUCHTIPP

Well & fit mit Algen!

Welche Kraft die glibbrigen Grünen für unsere Gesundheit und Schönheit bereithalten, zeigt die Autorin in diesem Buch umfassend auf. Außerdem finden Sie Extraseiten zum Thema gesund kochen mit Algen, welche zahlreiche Rezeptvorschläge enthalten.

Autorin: Petra Neumayer. 108 Seiten | 11,80 €

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de

Das Meer ist keine Landschaft, es ist das Erlebnis der Ewigkeit«, schrieb Thomas Mann. Und wenn man es vor sich sieht, es hört und riecht, dann weiß man, was er damit meinte. An kaum einem anderen Ort auf der Welt werden wir so sehr der Unendlichkeit und dem ewigen Kreislauf des Lebens gewahr wie hier.

Was für uns ein Ort der Sehnsucht ist, ist für unzählige Pflanzen und Tiere der alltägliche Lebensraum. Die ältesten Bewohner dieses unendlich anmutenden Blaus sind Algen. Wir begegnen den glibbrigen, meist grün-braunen Geschöpfen im Urlaub beim Strandspaziergang, als Zusatz in Kosmetikprodukten oder in getrockneter Form im Restaurant. Dort tragen sie dann exotische Namen wie Nori, Kombu und Wakame.

Abnehmen oder entschlacken mit Algen

Algen sind nicht nur lecker, sondern auch ausgesprochen gesund: Neben Zink, Eisen und den Vitaminen A, C, und E haben sie einen Proteingehalt, der ähnlich hoch ist wie bei Hülsenfrüchten und Eiern. Den höchsten Proteingehalt kann die Süßwasseralge Chlorella aufweisen. Im Übertrumpfen sind Algen ganz große Klasse: So weisen sie nicht nur weitaus mehr Mineralstoffe als Gemüse auf, ihr Beta-Carotin-Gehalt ist auch oft höher als der von Karotten. In Sachen Vitamin-C-Gehalt haben die Sorten Nori und Dulse sogar 1,5 Mal so viel zu bieten wie Orangen. Was die Wasserwesen besonders beliebt macht, ist, dass sie nahezu fettfrei sind.



Beautywirkstoffe en masse. Algen verwöhnen und straffen die Haut mit einem Komplex aus Mineralien, Spurenelementen, Proteinen und den Vitaminen B und C.