

Entgiften mit Algen: Die Wunderpflanzen aus dem Meer



Wasserpflanzen erleben gerade einen Hype. Ob Grün-Alge, Blau-Alge oder Seetang: Für Detox, Stoffwechsel und Immunsystem können sie eine Menge leisten. Manche sprechen sogar vom neuen Wellness-Detox-Wunder.

Madonna ist bekannt dafür, dass sie viel für ihre Fitness tut. Und sie setzt auch auf gesunde Ernährung. So isst die Sängerin seit Jahren regelmässig Algen. Heute schwören immer mehr Promis auf Wasserpflanzen, wie auch unsere Bildergalerie zeigt. Sogar Formel-1-Weltmeister Lewis Hamilton soll regelmässig zum Algen-Smoothie greifen.

Viele Nährstoffe, wenig Kalorien

In der Algen-Forschung wurden viele Effekte beschrieben. Die gesundheitlichen Vorzüge von Algen kennt Kristin Bothor vom Ernährungsportal nu3.ch: «Sie sind ein natürliches Superfood. Sie bieten hochwertige Nährstoffe und belasten das Kalorienkonto kaum.»

Einmal im Jahr macht die Gesundheitsexpertin eine dreiwöchigen Algen-Kur ins neuseeländische Queenstown. Während dieser Zeit ernährt sie sich ausschliesslich von Algen - unter anderem von Chlorella. Chlorella enthält viel Chlorophyll. Dieser grüne Pflanzenfarbstoff ähnelt in seiner chemischen Struktur dem menschlichen Blutfarbstoff Hämoglobin. Damit unterstützt Chlorella die Blutbildung. Und gesundes Blut bedeutet, dass der aktive Abtransport von Schadstoffen aus dem Körper gut funktioniert.

Hautalterung wird verlangsamt

Bekannt ist zudem, dass Chlorophyll die Leber vor Umweltgiften schützt. Die Antioxidantien und andere sekundären Pflanzenstoffe helfen gegen freie Radikale. Mit denen haben wir alle zu kämpfen, denn Umweltgifte und Stoffwechselprozesse setzen diese frei. Wer die fiesen Zell-Angreifer neutralisiert, reduziert die Hautalterung. Auch in vielen Cremes sind daher Algenextrakte enthalten.

Sind Chlorella, Spirulina & Co. demnach ein Schönheitswunder? «Die natürliche Alterung kann man nicht umdrehen aber verlangsamen», sagt Kristin Bothor. Aber Mediziner haben herausgefunden, dass die in Chlorella enthaltene Substanz De-Noxilipidnin entgiftend wirkt.

Studien zeigen, dass der Stoff sogar Schwermetalle und Toxine bindet. «Das schützt die Hautzellen und stimuliert die Collagenproduktion für ein strafferes Hautbild.»

Spirulina assen übrigens bereits die Azteken. Diese Blau-Alge hat viel Eisen, Kalzium, Vitamin A und Vitamin C. Zudem gilt sie als gute Eiweissquelle. Doch was genau bringt das? «Vitamin C gilt als Immun-Booster, Kalzium brauchen wir für gesunde Knochen und Zähne und Eiweiss für das Muskelwachstum», sagt Kristin Bothor. Daher greifen auch viele Spitzensportler zur Powerpflanze aus dem Meer.

Kapseln oder Salat

Wie kann man als Einsteiger die Algen zu sich nehmen? Die beliebten Kapseln von Chlorella oder Spirulina schluckt man einfach gemäss Herstellerempfehlung mit etwas Wasser. «Das ist geschmacksneutral und versorgt rundum mit Nährstoffen», weiss Kirstin Bothor.

Frischer Tang aus dem Asiashop schmeckt mit etwas Dressing als Salat. Algenpulver passen in grüne Smoothies. Das Lieblingsrezept von Gesundheitsexpertin Kristin Bothor ist zudem: Einen Apfel, etwas Salat und zwei Esslöffel Algenpulver im Mixer mischen. So sei ein gesunder Start in den Tag garantiert.

Die asiatische Küche baut Algen traditionell in viele Rezepten ein: Chlorella (Blau-Alge) und Spirulina (Grün-Alge). Als Suppen-Einlage oder Zutat für Sushi dienen ganze Algenblätter. Beliebt ist zudem Algensalat, Seetang wird fein geschnitten und mit Sesam-Öl angemacht.