

Thema Algen:

Frage: Warum sind Algen auch besonders für Menschen mit Autoimmunerkrankungen interessant?

Antwort: Sie haben ein enormes Potential was die Inhaltsstoffe angeht, so viele Nährstoffe. Z.B. Chlorella kann Giftstoffe aus dem Körper rausbringen. Auch können sie das Immunsystem stärken und in Balance halten z.B. bei Stress durch viele Antioxidantien. Und sie liefern teils ganz viel Energie z.B. durch Chlorophyll.

Frage: Wann, d.h. zu welcher Tageszeit soll ich am besten Algen nehmen?

Antwort: Die Chlorella am besten morgens und/oder mittags (wegen Energiekick). Spirulina kann auch später am Tag noch genommen werden. Bei den anderen Algen ist der Zeitpunkt im Prinzip egal.

Frage: Algen und Jodgehalte? Was sind gute Quellen, wo aufpassen wegen Überdosierung?

Antwort: Natürliches Jod aus Algen ist oft kein Problem, auch wenn sonst Probleme mit Jod z.B. dem künstlichen Jod aus Speisesalz bestehen. Wird besser vertragen und besser aufgenommen.

Die höchsten Jodgehalte sind in Kombu (Kelp/Zuckertang). Eine kleine Menge eingeweicht in Salat oder Eintöpfen verwenden um den Jodbedarf zu decken.

Frage: Welche Makro-Algen schmecken salzig?

Antwort: Z.B. Kombu schmeckt eher würzig/salzig, hat einen kräftigen leicht salzigen Algengeschmack. Die Meeresspaghetti haben einen

würzigen Geschmack, ebenso wie Nori Alge (bekannt vom Sushi), gibt es auch als Flocken z.B. auf den Salat streuen.

Frage: Welche Dosierungen soll ich bei Algen nehmen?

Antwort: Anfangs mit niedrigen Dosierungen anfangen. Dies gilt bei allen Algen. Teils stehen grobe Verzehrempfehlungen drauf. Allerdings sind die keine Obergrenze. Höre da auf Deinen Körper, was und wieviel Dir guttut.

Frage: Welche Algen schmecken nicht nach Algen? Oder andersherum: Mikroalgen in Kapseln/Tabletten klar, was sonst, quasi für Algenanfänger?

Antwort: Eine ganz zarte milde Alge ist Ulva. Die ist gut zum Anfang geeignet. Ansonsten die Meeresspaghetti die etwas würzig schmecken. Oder die Dulce, die schmeckt etwas rauchig. „Fischig“ dürfen Algen nicht riechen oder schmecken. Lediglich frisch, grün und nach Meer. Wenn Fisch „fischig“ schmeckt ist er schon teils verdorben (Proteinabbau). Dies gilt auch für Algen! Deshalb wenn etwas „fischig“ schmeckt oder riecht dann sollten wir es nicht essen, schlechte Qualität!

Frage: Auf was sollte ich bei der Qualität von Algen achten? Was ist mit der Schadstoffbelastung: Schwermetalle und Co? Denn wenn Algen Schadstoffe sehr gut aufnehmen, filtern sie diese doch auch aus den Meeren, oder?

Antwort: Hier ist es ganz wichtig auf gute Qualität zu achten. Z.B. auf Algen, die während des Anbaus nicht schon mit Kontaminanten in Berührung kommen.

Bei Mikroalgen ist das Glasröhrensystem (Photobioreaktor) die beste sauberste Lösung (auch ohne Niederschlag). Ungünstiger sind Betonbecken (Auswaschungen von Schwermetallen) oder Plastikfolien, sowie Niederschlag. Makroalgen werden im Meer in Algenarealen wachsen gelassen, dort geerntet (z.B. aus Irland, Frankreich, Korea, Spanien) häufig in den Küstenregionen. Qualität ist dann abhängig von Alter, Strömung (Wasserqualität). Idealerweise dort direkt vor Ort analysiert. Die Qualität steht nicht auf den Packungen drauf. Deshalb auf jeden Fall Analysenzertifikate anfragen. Dort stehen z.B. auch die Belastungen mit Schwermetallen drauf. Wenn es die nicht gibt, dann solltest Du die Finger von diesen Algen lassen!

Frage: Kann ich mit Chlorella, der grünen Mikroalge, einen Vitamin B12 Mangel ausgleichen bzw. den Bedarf decken?

Antwort: Bei einem Mangel sollte schon gezielt höher dosiert werden. Ansonsten für die Basisversorgung kann eine gute Chlorella, die auch B12 enthält (das ist bei vielen nicht der Fall) ausreichen, wenn diese regelmäßig verzehrt wird.

Frage: Was ist goldene Chlorella und was kann ich damit machen?

Antwort: Diese ist ganz anders als die Grüne Chlorella. Es ist eine fermentierte Form ohne Chlorophyll. Diese sieht dann gold-gelb aus: Sie schmeckt nicht mehr Algenähnlich bzw. nach Meer, sondern eher neutral bzw. wohlig-warm, da sie ca. 50% Fett enthält. Deshalb ist sie super geeignet um Butter und Ei zu ersetzen (überall, z.B. in Pfannkuchen, Kuchen, Soßen, Aufstrichen). Vorteile: Geschmacklich super und viel weniger Kalorien, Fettreduktion, keine Allergene und rein vegan.

Meine Empfehlung:

Mikroalgen wie Chlorella, Spirulina oder Golden Chlorella kaufe ich gerne hier von Pureraw:

Pureraw (Homepage)

<https://bit.ly/2MVJZtN> *

Algenbuch von Kirstin Knufmann

<http://tidd.ly/7eb9c418> *

Chlorella

z.B. Pulver 250g

<http://tidd.ly/df31d4fd> *

Spirulina

z.B. Pulver 250g

<http://tidd.ly/ab1ceaa7> *

Mein Tipp: Wenn Du Dich mehr mit Algen beschäftigen möchtest: Das Algenbuch von Kirstin Knufmann bietet hilfreiche Infos zu den unterschiedlichen Algen und viele kreative Rezepte.

Makroalgen kaufe ich sehr gerne hier von Algamar:

Algamar (Homepage)

<https://bit.ly/2zc8Aa6> *

Das ist der allgemeine Link. Meine Favoriten sind da die Makroalgen wie Wakame, Kombu, auch mal Dulse oder Nori Blätter. Du kannst Dich z.B. zum Newsletter anmelden, dann bekommst du auch 5 % und manchmal auch noch andere Aktionen.

*Übrigens: Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur.