



Produkt-Information

Chlorella

Tipps und Hinweise zur Chlorella-Einnahme

Der Hersteller empfiehlt 2x 5 Tabs (=3g) am Tag. Bei auftretenden Entgiftungskrisen (Übelkeit, Durchfall, Kopfweg, abnorme Müdigkeit, Sodbrennen, grippeartige Beschwerden, Blähungen, depressive Stimmungen) nimmt man laut Dr. Klinghardt 2 Tage oder 2–3 Wochen je 40–50 g am Tag ein. Geringe Mengen Chlorella lösen Gifte, können diese aber nicht binden, deshalb die hohe Dosierung. Es empfiehlt sich, in diesem Fall auf Pulver zurückzugreifen. Dieses sollte in Wasser eingerührt und langsam getrunken werden – auf leeren Magen oder abends mit 2 Stunden Abstand zum Abendessen, ggf. auch eine Portion vor dem Mittagessen (Keinesfalls mit Früchten oder Saft mischen!).

Die Tabs sollten gut eingespeichelt und zerkaut werden, dies fördert die Verdauung und die Aufnahme von Vitamin B12 und anderen Stoffen über die Mundschleimhaut. Geschluckt könnten sich die Presslinge außerdem in den Darmtaschen ablagern (laut Hydro-Colon-Therapeuten). Chlorella enthält neben viel B12 auch beträchtliche Mengen an Eiweiß (über 55 %, alle essentiellen Aminosäuren) und ist besonders reich an Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen (siehe Algeninfo in der „Wurzel“ Nr. 02/2016). Chlorella hält alle fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) sowie alle wasserlöslichen Vitamine (die acht B-Vitamine und Vitamin C) bereit. Bei einem B12-Mangel kann eine Dosis von 30–40g pro Tag über 4–6 Monate erforderlich sein (erfolgreich praktiziert von Fam. Delias).

Dr. Frank Liebke empfiehlt empfindlichen Menschen, mit 1g Chlorella pro Tag zu beginnen. Dies entspricht 3 Presslingen, die über den Tag verteilt eingenommen werden sollen. Als Dauerempfehlung rät er in seiner ernährungsmedizinischen Praxis, täglich 5–10g einzunehmen, das sind 3–6 TL Pulver bzw. 16–33 Tabs (ein gestrichener Teelöffel entspricht ca. 1,6g, ein Pressling 0,3g). In der Fachliteratur findet man Fälle von Patienten, die über Monate hinweg täglich 100g Chlorella einnahmen; dabei wurden keinerlei Nebenwirkungen beobachtet. Dr. Liebke empfiehlt, bei hohen Dosen einen ärztlichen Ernährungsberater zu konsultieren, der sich mit Chlorella auskennt. Die Alge sollte stets mit viel Wasser eingenommen werden (ca. 0,25 l bei 5 Tabs) – wenn Blähungen auftreten, sollte die Wassermenge noch erhöht und die Einnahme auf mehrere Einnahmezeiten verteilt werden. Blähungen können auf eine gestörte Darmflora hinweisen, wobei Chlorella diese regeneriert und das Darmmilieu verbessert.

Wichtig ist, dass die Chlorella-Alge schadstoffgeprüft ist. Die Chlorella-Alge von „Die Wurzel“ stammt aus Deutschland und wird in einem geschlossenen Glasröhren-System angebaut – diese Art der Produktion ist weltweit einmalig. Dadurch gelangen keinerlei Umweltgifte in die Alge (dies ist bei Algen aus China und Indien der Fall, die in offenen Becken kultiviert werden). Die Tabs werden ohne Zusatzstoffe schonend gepresst.

Buchtipps

- „Lass Dich nicht vergiften“ von Dr. med. Joachim Mutter (siehe „Die Wurzel“ Nr. 02/2016, S. 55 – Buch Nr. 195)
- „Doktor Chlorella. Die Alge fürs Leben. Kompendium zur Mikroalge Chlorella“ von Dr. Frank Liebke (siehe „Die Wurzel“ Nr. 02/2016, S. 53 – Buch Nr. 64)