

Die Süsswasser-Alge Chlorella ist seit Jahren als “Superfood” bekannt. Doch ist sie tatsächlich so gut wie ihr Ruf in der Werbung?

So wird Chlorella angepriesen:

- Das Blut kann gut mit Sauerstoff versorgt, gereinigt und entgiftet werden, da Eiweisse, Minerale und Chlorophyll zur Bildung der dafür zuständigen roten Blutkörperchen beitragen.
- Die Verdauung wird durch die enthaltenen Nährstoffe angeregt, die Ballaststoffe pflegen die Darmflora.
- Das Immunsystem kann durch die Inhaltsstoffe der Süsswasser-Alge gestärkt werden, was Krankheiten vorbeugen und Heilungsprozesse beschleunigen kann.
- Die Zell-Regeneration kann oftmals von verbesserter Nährstoff-Versorgung und beschleunigter Entgiftung von Schad- und Reststoffen profitieren.
- Eine verbesserte Zellreparatur kann vorzeitiger Alterung des Gewebes entgegenwirken.
- Eine gute und umfassende Nährstoff-Versorgung mit zusätzlichen Ballaststoffen stärkt die Blutzucker-Regulation und kann erhöhte Cholesterinspiegel senken, das fördert den Schutz vor Diabetes und Herzerkrankungen. (Quelle: natur-sana.ch)

Ja, Chlorella ist tatsächlich sehr gut für unsere Gesundheit. **Doch es gibt ein ABER:**

Chlorella muss in Bioqualität sein und kann nur gut helfen, wenn wir uns auch allgemein gesund ernähren und den Körper nicht täglich vergiften, verschleimen, verschlacken und übersäuern.

Chlorella kann nicht unsere täglichen Fehler auf Knopfdruck korrigieren. **Essen wir gesund, dann brauchen wir kein Chlorella.**

Sie sind nun der Meinung, dass unsere Informationen nicht stimmen. Nun,

Meinungen sind verschieden, doch wir sehen das fast täglich, wenn uns Klienten schreiben, wie es Ihnen trotz Chlorella gar nicht gut geht. Chlorella kann nur so gut funktionieren wie Kurkuma, Spirulina und alles andere, wenn wir unserem Körper von grundauf gut schauen.

In einer Onlineberatung erfahren Sie was Ihnen gut tut und Sie werden sehr viel Geld sparen können, denn Sie müssen nichts mehr kaufen und ständig Zeugs schlucken, das wenig bis gar nichts bringt.

Quellen:

- [Panahi Y, Badeli R, Karami GR, Badeli Z, Sahebkar A. Eine randomisierte kontrollierte Studie zur 6-wöchigen Chlorella vulgaris-Ergänzung bei Patienten mit schweren depressiven Störungen. Ergänzung Ther Med. 2015;23\(4\):598-602.](#)
- [Azocar J, Diaz A. Wirksamkeit und Sicherheit der Chlorella-Ergänzung bei Erwachsenen mit chronischer Hepatitis-C-Virusinfektion. Welt J Gastroenterol. 2013;19\(7\):1085-90.](#)
- [Ebrahimi-mameghani M, Sadeghi Z, Abbasalizad farhangi M, Vaghef-mehrabany E, Aliashrafi S. blinde placebokontrollierte randomisierte klinische Studie. Klinik Nutr. 2017;36\(4\):1001-1006.](#)
- [Ryu NH, Lim Y, Park JE, et al. Auswirkungen des täglichen Chlorella-Konsums auf Serumlipid- und Carotinoidprofile bei leicht hypercholesterinämischen Erwachsenen: eine doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte Studie. Nutr J. 2014;13:57.](#)
- [Fallah AA, Sarmast E, Habibian Dehkordi S, et al. Wirkung der Chlorella-Supplementierung auf kardiovaskuläre Risikofaktoren: Eine Meta-Analyse randomisierter kontrollierter Studien. Klinik Nutr. 2017;S0261-5614\(17\):31351-1.](#)
- [Kim S, Kim J, Lim Y, Kim YJ, Kim JY, Kwon O. Eine diätetische Cholesterin-Challenge-Studie zur Bewertung der Chlorella-Supplementierung zur Aufrechterhaltung gesunder Lipidspiegel bei Erwachsenen: eine doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte Studie. Nutr J. 2016;15\(1\):54.](#)
- [Lee I, Tran M, Evans-nguyen T, et al. Entgiftung von Chlorella-Ergänzung auf heterozyklischen Aminen bei koreanischen jungen Erwachsenen. Environ Toxicol Pharmacol. 2015;39\(1\):441-446.](#)
- [Yang M, Youn JI, Kim SJ, Park JY. Epigenetische Modulation von Chlorella \(Chlorella vulgaris\) bei Exposition gegenüber polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen. Environ Toxicol Pharmacol. 2015;40\(3\):758-63.](#)
- [Younossi ZM, Koenig AB, Abdelatif D, Fazel Y, Henry L, Wymer M. Globale](#)

[Epidemiologie der nichtalkoholischen Fettlebererkrankung - Metaanalytische Bewertung von Prävalenz, Inzidenz und Ergebnissen. Hepatologie. 2016;64\(1\):73-84.](#)