

Spirulina vs. Chlorella

Wann ist welche Alge die richtige für mich?

Inhalt / Einsatz	Spirulina	Chlorella
Gattung	spiralförmige, blaugrüne Alge Gattung der Cyanobakterien / kein Zellkern => primitivste Gattung => zählt zum Cyanobakterium	Süßwasseralge (Chlorella vulgaris) hat einen Zellkern => 24 Unterarten als Alge zählt sie zu den Pflanzen
Zusammensetzung Protein	55 – 70 % je nach Anbau	51 – 58% je nach Anbau
Aminosäuren	Isoleucin / Lysin / Leucin / Threonin / Methionin / Phenylalanin / Tryptophan / Valin & 10 nicht essentielle Aminosäuren	Isoleucin / Lysin / Leucin / Threonin / Methionin / Phenylalanin / Tryptophan / Valin
Mineralstoffe	höherer Eisenanteil / Folsäure: 3g Spirulina decken 30% des Eisenbedarfs/ Tgl. 6.5-fach bessere Bioverfügbarkeit als Rindfleisch	Eisen / Folsäure / Kalium / Magnesium / Kalzium => Fast Jod frei
essenzielle Spurenelemente	Zink / Kupfer / Jod / Selen / Mangan / Chrom / Fluor / Molybdän	Zink / Kupfer / Jod / Mangan
Vitamine	Beta – Carotin / Alle B-Vitamine / C / D / E / K	A / C / E / K / D / B9
Vitamin B12	Aktive und inaktive Form von Vitamin B12 => Chlorella hat hier die bessere Aufnahmefähigkeit	überwiegend echtes Vitamin B12, was vom Körper als bioaktive Form aufgenommen werden kann. Mögliche Substitution für Vegetarier
Beta- Carotin => Vorstufe V. A	Hohe Menge und wichtiges Antioxidans für Augen / Haut / Abwehrkräfte	wichtiges Antioxidans für Augen / Haut / Abwehrkräfte
Zeaxanthin	gehört zur Familie der Carotinoide = > 500-mal stärker als Vitamin E => Nur Astaxanthin ist als noch stärkeres Antioxidant einzustufen	vorhanden
Phycocyanin	wasserlösliches Pigment-Protein-Antioxidantienkomplex => schützt Herzzellen, sowie Blutgefäße und umgebende Zellen	Antikarzinogene Wirkung / ist für seine entgiftende Wirkeigenschaft bekannt
Chlorophyll	enthält Chlorophyll	hat 5-fach höherer Chlorophyll-Gehalt als Spirulina
essenzielle Fette	GLA Gamma-Linolensäure (Omega-6) & Omega 3	Palmitin- Laurinsäure & Omega-3 (Fettanteil 12 -30%)
Antioxidative Kraft	5-fach höhere antioxidative Kraft und 30% höhere antioxidative Aktivität als Chlorella / 5-fach bessere Schutzwirkung auf menschliche Leberzellen	geringere Antioxidative Kraft aber wichtige Unterstützung bei der Entgiftung
Einsatzmöglichkeiten	Herz-Kreislauf-System / Cholesterinsenkung / Leberproblemen / Stärkung des Immunsystems / Positive Wirkung auf das Magen-Darm- System	Herz-Kreislauf-System / Stärkung des Immunsystems / Stärkung Magen- Darm-System Starke Entgiftungsfunktion und somit Mittel No. 1 bei Entgiftungen und Basenfastenkuren
Dosierung	Erwachsene 3g / Tgl. Kinder 1 -2g / Tgl. Therapeutischer Einsatz über 4 – 8 Wochen 8g – 10g / Tgl.	Erwachsene 3g / Tgl. Kinder 1 -2g / Tgl. Therapeutischer Einsatz über 4 – 8 Wochen 8g – 10g / Tgl.
Fazit	<ul style="list-style-type: none"> o Als tägliche Nahrungsergänzung geeignet (1 TL Spirulina sind gleichzustellen mit 1-2 Portionen Obst /Gemüse) o Hoher Beta-Carotin-Gehalt o Superoxid-Dismutase (SOD) fungieren im Körper wie ein Antioxidans und ist stark entzündungshemmend=> Trägt zur Zellreparatur bei. 	<ul style="list-style-type: none"> o Senkung von Bluthochdruck o Stärkung des Immunsystems o Fördert Wundheilung / Stärkung der Darmbarriere (Tight Junctions) o Leberunterstützung (Fettleber, Hepatitis, Alkohlleber) o Starke Entgiftungsfunktion