



Chlorophyll schützt Ihre Gesundheit

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 02 November 2020

Go Green! Essen Sie grün, trinken Sie grün und leben Sie grün! Go Green! Das ist das Motto einer neuen Generation von Menschen, die mit der grünen Partei nicht unbedingt etwas zu tun hat, stattdessen aber voller Freude und Begeisterung im Einklang mit der Natur lebt. Wer grün lebt, hat erkannt, welche Power und Vitalität in grünen Lebensmitteln steckt. Grüne Lebensmittel sind jene sogenannten Superfoods, mit deren Lebenskraft und Energie es kein anderes Nahrungsmittel aufnehmen kann. Worauf warten Sie noch? Go Green!

Grüne Superfoods mit Chlorophyll

Zu den grünen Superfoods gehören alle grünen essbaren Pflanzen:

- grünes Blattgemüse
- [Kräuter](#)
- Wildpflanzen
- grüne Sprossen
- das Blattpulver des Wunderbaums [Moringa](#)
- [Weizengras](#), [Gerstengras](#) und Dinkelgras
- Mikroalgen Spirulina, Afa und Chlorella

Grüne Lebensmittel sind grandiose natürliche Vitalstoffbomben. Es gibt sie in fast jeder Region der Welt und sie warten nur darauf, von uns entdeckt zu werden, um uns in jeder Hinsicht zu unterstützen, zu verwöhnen und zu heilen.

Chlorophyll ist grünes Sonnenlicht

Eine der wirksamsten lebensspendenden Substanzen auf unserem Planeten ist das Chlorophyll. Chlorophyll ist das Farbpigment, das den Pflanzen ihre grüne Farbe verleiht und ihnen ermöglicht, Photosynthese zu betreiben. Während der Photosynthese transformiert die Pflanze Kohlendioxid und Wasser unter der Einwirkung des Sonnenlichts in Kohlenhydrate. Sie wächst dadurch, bildet Blüten und schliesslich Früchte.

Je mehr Chlorophyll ein Lebensmittel enthält, umso höher ist sein gesundheitlicher Nutzen. Chlorophyll ist ausserordentlich hilfreich beim Aufbau neuer Blutzellen. Es unterstützt die Entgiftung von krebserregenden Substanzen und fördert die Regeneration von Strahlenschäden. Ausserdem unterstützt das Chlorophyll die Wundheilung, einen regelmässigen Stuhlgang und sorgt für einen angenehmen Körpergeruch.

Chlorophyll für gesundes und reines Blut

Je gesünder unser Blut ist, umso gesünder sind wir. Der Einfluss, den grüne Lebensmittel auf die Qualität und die Reinheit unseres Blutes haben, ist unvorstellbar gross. Chlorophyll wird daher auch „grünes Blut“ genannt. Der grüne Pflanzenfarbstoff ähnelt enorm unserem körpereigenen roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin. Beide Stoffe sind fast identisch aufgebaut.

Der einzige grosse Unterschied zwischen den beiden Substanzen ist, dass sich im Zentrum der chemischen Struktur des Chlorophylls ein Magnesium-Molekül befindet, während im Zentrum der Hämoglobinstruktur ein Eisen-Molekül sitzt.

Chlorophyll behebt Eisenmangel

Untersuchungen haben gezeigt, dass Chlorophyll aus Lebensmitteln oder auch Chlorophyllextrakt einen positiven Effekt auf die Bildung von roten Blutkörperchen im Knochenmark haben. Schon im Jahre 1936 entdeckte Dr. Arthur Patek, dass grüne Lebensmittel in Kombination mit Eisen bei Patienten mit [Eisenmangel](#) die Anzahl der roten Blutkörperchen und die Menge des Hämoglobins viel schneller ansteigen liessen, als das Eisenpräparate allein bewerkstelligen konnten.

Heute weiss kaum noch ein Arzt um die Vorzüge grüner Nahrung und weitere Studien dazu waren lange Jahre offenbar überflüssig. In letzter Zeit jedoch widmen sich auch Wissenschaftler wieder verstärkt dem "Grünzeug".

Mit Grünzeug gegen Demenz und Diabetes

Eine Studie der Universität von Chicago zeigte beispielsweise im März 2015, dass grünes [Gemüse](#) [Demenz vorbeugen](#) kann. Eine andere ergab schon im Jahr 2010, dass Blattgemüse vor Diabetes schützen kann, und schwedische Wissenschaftler empfahlen 2011, viel Grünzeug zu essen, um den Muskelaufbau zu verbessern. Popeye hatte also völlig Recht: [Spinat macht stark!](#)

Chlorophyll behebt Magnesiummangel

[Magnesiummangel](#) ist heute weit verbreitet, was nicht zuletzt an der heute so beliebten zucker- und fettreichen Ernährung liegt, die gleichzeitig so gut wie keine Nüsse, Saaten und auch kaum grünes Gemüse und damit auch keine nennenswerten Magnesiumquellen enthält. Magnesium aber ist für die Gesundheit des Gehirns unentbehrlich, für eine ordnungsgemässe Muskelfunktion lebensnotwendig, und das Nervensystem würde ohne Magnesium zum reinsten Zappelphilipp werden. Auch hier können chlorophyllreiche Lebensmittel sehr gut helfen, da in jedem Chlorophyllmolekül auch ein Magnesiumteilchen sitzt.

Wenn Sie z. B. aus 100 g frischen Brennesseln ein Gemüse (ähnlich wie Spinat) kochen, dann liefert Ihnen dieses bereits 80 mg Magnesium und damit fast ein Viertel des täglichen Magnesiumbedarfs. Nehmen Sie zudem täglich [Chlorella Algen](#) (4 g) und einen Löffel [Weizengraspulver](#) (10 g), haben Sie mit diesen winzigen Mengen bereits weitere 10 % Ihres Magnesiumbedarfs gedeckt. Jetzt würde Ihnen nur noch eine Scheibe Amaranthbrot oder eine Portion Quinoa fehlen - und Sie hätten in Sachen Magnesium ausgesorgt, zumindest für den aktuellen Tag.

Chlorophyll entgiftet

Chlorophyll kann ausserdem zur Ausleitung von Schwermetallen und Umweltgiften wie z. B. Pestiziden, aber auch von [Aflatoxinen](#) (Schimmelpilzgifte) beitragen. Das ist einer der Gründe, warum die Chlorella Alge - deren Chlorophyllgehalt besonders hoch ist - Bestandteil vieler [Entgiftungskuren](#) ist.

Eine im *Journal of Environmental Science and Toxicology* im Jahr 2013 veröffentlichte Studie zeigte, dass Chlorophyll Schwermetalle aufgrund seiner chemischen Struktur (Porphyrin-Ring) binden und schliesslich über den Darm ausleiten kann. Und schon im Jahr 2001 veröffentlichten die *Environmental Health Perspectives* eine Studie, in der man feststellte, dass Chlorophyll den Körper vor dem hochgiftigen Dioxin schützen kann. Chlorophyll verhinderte hier die Resorption von Dioxin aus dem Verdauungstrakt und beschleunigte zudem die Dioxinausleitung.

Schon allein diese entgiftenden Eigenschaften sorgen natürlich für einen sehr guten Krebschutz, da die Gegenwart von Giften grundsätzlich das Krebsrisiko erhöht. Doch schenkt uns das Chlorophyll noch weitere Eigenschaften, die vor Krebs schützen können:

Chlorophyll bremst Krebszellen aus

Eine Studie - veröffentlicht im Jahr 2005 im Fachjournal *Carcinogenesis* - zeigte, dass grüne Blattgemüse das Darmkrebsrisiko mindern, da das Chlorophyll die Darmschleimhaut vor schädlichen Einflüssen und unkontrollierten Zellwucherungen schützen kann. Interessant ist an dieser Studie, dass Fleisch aufgrund seines hohen Hämeisenanteils als Ursache für die genannten „schädlichen Einflüsse und Zellwucherungen“ genannt wurde. Und im *International Journal of Cancer* wurde vor wenigen Jahren erklärt, dass Chlorophyll Darmkrebszellen konkret an der Teilung hemmen und somit ein Tumorwachstum ausbremsen kann.

Auch vor Leberkrebs soll das Chlorophyll schützen, da es die bereits genannten Aflatoxine eliminieren kann, wie eine Beobachtungsstudie in China zeigen konnte. Die hochgefährlichen Schimmelpilzgifte würden andernfalls ganz enorm die Leber belasten und dort zu Entartungen führen.

Der Rundumschutz durch Grünes

Grüne Lebensmittel enthalten aber natürlich nicht nur Chlorophyll und Magnesium, sondern nahezu alle Mikronährstoffe, die man sich wünschen kann, darunter das [Betacarotin](#), aus dem der Körper Vitamin A für die Augen und die Schleimhäute herstellen kann, die Vitamine C und Vitamin K, Folsäure, das Vitamin B6, Kupfer, Calcium, Kalium und Spurenelemente in ausgewogener Kombination.

Selbst [Omega-3-Fettsäuren](#) finden sich in grünen Blättern sowie alle essentiellen Aminosäuren. Dazu gibt es noch jede Menge sekundärer Pflanzenstoffe mit antioxidativer und krebshemmender Wirkung.

Wunderstoffe in geballter Form

Grüne Lebensmittel sind die üppigsten Quellen einer Vielzahl äusserst wirksamer Phytonährstoffe (= sekundäre Pflanzenstoffe) und seltenster Spurenelemente. So enthalten beispielsweise die Gemüse aus der Kreuzblütlerfamilie wie Kohl, Brokkoli und Senf sog. Isothiocyanate (= Senföle) und [Sulforaphan](#).

Beide Substanzen zählen zu den mächtigsten und gleichzeitig natürlichsten Substanzen, die Krebs bekämpfen und vorbeugen können. Sulforaphan aktiviert körpereigene Entgiftungsenzyme in der Leber, die krebserregende, freie Radikale neutralisieren können. Sulforaphan wird dabei nicht - wie beispielsweise Vitamin C - unmittelbar verbraucht, sondern kann mehrfach agieren.

Spinat liefert die Antioxidantien [Lutein](#) und [Zeaxanthin](#). Diese beiden Stoffe sind auch als Schutzengel unserer Augen und unserer Sehschärfe bekannt.

Mikroalgen wie Chlorella und [Spirulina](#) sind reich an den enzymatischen Pigmenten Phycocyanin und Phycoerythrin. Sie wirken höchst antioxidativ, können freie Radikale abfangen und die Lipidoxidation (Cholesterinablagerungen) blockieren.

[Phycocyanin](#) wirkt ähnlich wie manche Rheumamittel und hemmt das Enzym Cyclooxygenase-2 (COX-2), ein Enzym, das bei Entzündungsprozessen eine entscheidende Rolle spielt. Wahrscheinlich kann so auch die leberschützende, entzündungshemmende und antiarthritische Wirkung dieser Substanz begründet werden.

Sie sehen, es sprechen viele Gründe für „Go Green“. Der überzeugendste jedoch wird Ihr Wohlfühl nach einigen Wochen grünen Lebens sein.

Wie lebt es sich „grün“?

So können Sie möglichst viel Chlorophyll zu sich nehmen:

- Verwenden Sie für Salate tiefgrünes Gemüse wie Spinat, Staudensellerie, Kresse, viele Kräuter ([Petersilie](#), [Schnittlauch](#), Dill, [Basilikum](#), etc.) sowie Wildgemüse wie z. B. [Löwenzahn](#), Wegerich, Sauerampfer, Portulak und viele mehr.
- Ersetzen Sie eine Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit pro Tag mit einem grünen Smoothie. Ein grüner Smoothie kann auch ohne süsse Früchte und stattdessen mit einer Avocado und etwas Kräutersalz hergestellt werden. Leicht angewärmt wird daraus eine extrem vitalisierende Suppe mit allen Chlorophyllvorteilen, die Sie sich wünschen.
- Wenn Ihnen frische Kräuter oder Gemüse für Ihren Smoothie fehlen, können Sie auch auf Kräuterpulver zurückgreifen wie z. B. Löwenzahnpulver, Brokkolipulver, Spinatpulver etc.
- Ein supergrünes, superbasisches und natürlich auch ganzheitliches Nahrungsergänzungsmittel ist Raw Reserve. Es handelt sich dabei um eine echte Chlorophyllbombe, nämlich um einen Mix aus Mikroalgen, Meeresalgen, grünem Blattgemüse, Gräsern sowie Wild- und Heilpflanzen in Kombination mit Probiotika, Ballaststoffen und Enzymen. Eine Mischung der Besten!
- Entsaften Sie so oft wie möglich grünes Gemüse oder auch Weizengras oder [Gerstengras](#). Alternativ können Sie Weizengras oder Gerstengras in Pulverform verwenden, dieses in Saft verrührt trinken oder es in Dressings oder Suppen oder Rohkostkekse mischen.
- Moringapulver ist ebenfalls eine hervorragende Chlorophyllquelle.
- Nehmen Sie regelmässig - ca. 4 Gramm pro Tag - Spirulina-, Chlorella- oder [AFA-Algen](#)-Präparate.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Morris et al., MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer`s disease., Alzheimer`s & Dementia, 2015 Sep;11(9):1007-14, (MIND-Diät wird mit reduzierten Vorkommen von Alzheimer in Verbindung gebracht.)

- Nancy DiFiore, New MIND Diet May Significantly Protect Against Alzheimers Disease, Rush University Medical Center, Mrz 2015, (Neue MIND-Diät könnte signifikant vor Alzheimer schützen.)
- Carter et al., *Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis.*, BMJ, 2010;341:c4229, (Obst- und Gemüseverzehr und das Vorkommen von Typ 2 Diabetes Mellitus: Systematischer Review und Meta-Analyse.)
- Weitzberg et al., Dietary nitrate a slow train coming, The Journal of Physiology, November 2011, (Diätvorschrift Nitrat langsam, aber sicher)
- Abdullahi, M. S. "Toxic effects of lead in humans: an overview." Global Advanced Research Journal of Environmental Science and Toxicology (GARJEST) 2.6 (2013): 157-162. (Toxische Wirkung von Blei bei Menschen: Ein Überblick)
- Morita, Kunimasa, Masahiro Ogata, and Takashi Hasegawa. "Chlorophyll derived from Chlorella inhibits dioxin absorption from the gastrointestinal tract and accelerates dioxin excretion in rats." Environmental Health Perspectives 109.3 (2001): 289. (Chlorophyll aus Chlorella hemmt die Dioxinresorption aus dem Gastrointestinaltrakt und beschleunigt die Dioxinausscheidung bei Ratten)
- de Vogel et al., Green vegetables, red meat and colon cancer: chlorophyll prevents the cytotoxic and hyperproliferative effects of haem in rat colon., Carcinogenesis, (2005)26(2):387-393., (Grünes Gemüse, rotes Fleisch und Darmkrebs: Chlorophyll verhindert die zytotoxische und hyperproliferative Wirkung von Häm im Dickdarm von Ratten.)
- Chimony et al., E2F4 and ribonucleotide reductase mediate S-phase arrest in colon cancer cells treated with chlorophyllin., International Journal of Cancer, 2009 Nov 1;125(9), (E2F4 und Ribonukleotidreduktase vermittelte S-Phasen-Arretierung in Dickdarmkrebszellen mit Chlorophyllin behandelt.)
- Egner et al., Chlorophyllin intervention reduces aflatoxinDNA adducts in individuals at high risk for liver cancer. , PNAS, 2001, (Chlorophyllineingriff reduziert Aflatoxin-DNA-Addukte in Individuen mit hohem Leberkrebs-Risiko.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art,

die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker