

Spirulina – Immunsystem-Superfood

Spirulina ist eine blaugrüne Alge, die als so genannter Superfood in Form von Nahrungsergänzungen angeboten wird. Diese Bezeichnung hat die Alge aufgrund ihres Vitalstoffreichtums zu Recht erhalten, denn sie ist reich an natürlichem, pflanzlichen Eisen, Kalzium, Vitamin A und Vitamin C sowie weiteren Vitalstoffen. Ausserdem gilt sie als hervorragende Quelle für pflanzliches Protein, da ihr Eiweissgehalt in der Trockenmasse ca. 70% beträgt. Darüber hinaus ist ihr Gehalt an Algalinolsäure der höchste im gesamten Pflanzenreich und wird auf dem Lebensmittelsektor nur noch von Milch und Nachtkerzenöl übertroffen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 16. October 2019

Stand: 16. October 2019

Spirulina aktiviert das Immunsystem

Eine Studie¹, die im Frühjahr 2005 in einer Ausgabe der Fachzeitschrift *Journal of Medicinal Food* veröffentlicht wurde erläutert, dass die regelmässige Einnahme von Spirulina-Algen eine deutliche Verbesserungen bei Patienten mit nasalen Allergien, auch als allergische Rhinitis bekannt, hervorrufen würde.

Bei dieser Untersuchung überprüften die Forscher die Menge an Zytokinen, Interferonen und anderen Botenstoffen des Immunsystems im Blutstrom der Studienteilnehmer vor und nach der Einnahme von Spirulina.

Bei den Zytokinen handelt es sich um Proteine, die unter anderem eine wichtige Rolle bei immunologischen Reaktionen des Körpers einnehmen. Sie senden Signale an Abwehrzellen die dem Körper sofort zur Hilfe eilen, sobald Pathogene (Krankheitserreger) eintreffen. So fungieren sie als Auto-Immun-Kommunikatoren.

Laut der *University of South Carolina School of Medicine* handelt es sich bei den Interferonen um eine andere Art dieser Botenstoffe des Immunsystems. Sie zählen zwar auch zu den Zytokinen, reagieren jedoch anders. Sie heften sich an spezielle Rezeptoren, die sich auf der Zellmembran befinden und alarmieren die Zellen, sobald Viren gesichtet wurden. Die Zellen wiederum reagieren darauf mit der Aktivierung spezialisierter Proteine, die für ein antiviral wirkendes Zellumfeld sorgen.

Spirulina bei allergischen Reaktionen

Bei der oben genannten Spirulina-Studie handelte es sich um eine randomisierte, klinische Doppelblindstudie. Die an allergischer Rhinitis leidenden Patienten erhielten entweder ein Placebo oder eine tägliche Dosis von 1000mg, bzw. 2000mg Spirulina über einen Zeitraum von zwölf Wochen. Bei den Teilnehmern, die das Placebo erhielten, konnte keine Verbesserung ihres Zustandes festgestellt werden. Auch bei den Patienten, die nur 1000mg Spirulina am Tag erhielten, kam es zu keiner bemerkenswerten Verbesserung. Bei jenen Patienten hingegen, die pro Tag 2000mg der Alge bekamen, konnte eine signifikante Besserung der Symptome beobachtet werden.

Spirulina zur Verbesserung des Leistungsvermögens

Eine weitere Forschungsstudie², die im Fachmagazin *Medicine and Science in Sports and Exercise* veröffentlicht wurde ergab, dass Spirulina-Algen einen positiven Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit haben. Bei dieser Untersuchung bekamen neun körperlich fitte Männer entweder ein Placebo oder Spirulina über einen Zeitraum von vier Wochen verabreicht. Die Männer liefen jeden Tag zwei Stunden lang auf einem Laufband (bei 70-75% ihres VO₂ max.-Wertes, und 95% ihres VO₂ max.-Wertes bis zur Erschöpfung). Es wurde sowohl die Atemfunktion als auch die Leistung der Probanden gemessen. Zugleich wurden im Verlauf der Studie den Teilnehmern regelmäßig Blutproben entnommen.

Die Resultate waren eindrucksvoll. Die Erschöpfungszeit nach einem zweistündigen Lauf war bei den Spirulina-Probanden erheblich kürzer, die Kohlenhydrat-Oxidationsrate verringerte sich um 10% und die Fettverbrennungsrate stieg gegenüber der Placebo-Gruppe um ganze 11%. Die Forscher zogen die Schlussfolgerung, dass Spirulina tatsächlich die sportliche Leistungsfähigkeit erhöht.

Quellen

- Mao TK et al., "Effects of a Spirulina-based dietary supplement on cytokine production from allergic rhinitis patients." *J Med Food*. 2005 Spring;8(1):27-30. (Effekte einer Spirulina-basierten Nahrungsergänzung auf die Zytokin-Produktion bei allergischen Rhinitispatienten)
- Kalafati M et al., "Ergogenic and antioxidant effects of spirulina supplementation in humans." *Med Sci Sports Exerc*. 2010 Jan;42(1):142-51. (Ergogene und antioxidative Wirkung von Spirulina Supplementationen beim Menschen.)
- Ciferri O "Spirulina, the edible microorganism." *Microbiol Rev*. 1983 Dec;47(4):551-78. (Spirulina, der essbare Mikroorganismus)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/spirulina-immunsystem-ia.html>