



Dr. Douwes  
*informiert!*



## Meeresalgen und ihre Wirkung auf den Körper

Wirkungen auf das Immunsystem.

Für den Menschen stellen einige Meeresalgen einen wahren Jungbrunnen dar, da sie viele wertvolle Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und andere Stoffgruppen enthalten, die ausgeprägte gesundheitsfördernde Eigenschaften haben.

Wie von Dr. Bettina Hees erfahren, einer ausgewiesenen Algenkennerin, wurde dieses Jahr erstmals eine „Alge des Jahres“ ausgerufen. Den Titel erhielt der braune Seetang der Gattung „Laminaria“. Der braune Seetang gehört zu den Großalgen. Diese Algen werden mehrere Meter lang und bilden mit anderen Großalgen den „Regenwald des Meeres“.

Geerntet wird der braune Seetang hauptsächlich in den kalten Gewässern des nordwestlichen Pazifiks. In Japan und Korea bereichert er seit 3000 Jahren die täglichen Mahlzeiten und wird geschätzt wegen seiner zahlreichen positiven Effekte.

Neuere Studien belegen eben diese vielfältige positive Wirkung. Besonders interessant sind zwei Inhaltsstoffe, die Alginsäure und das Fucoïdan. Diesen beiden Inhaltsstoffen wirken sowohl auf die Entgiftungsfunktionen unseres Körpers als auch auf das Immunsystem. Für die Entgiftungseffekte sorgen die Alginat, das sind die Salze der Alginsäuren. Die Alginat bilden mit Schwermetallen (z. B. Quecksilber, Cadmium, Blei) Komplexe, die dann vom Organismus ausgeschieden werden.

Auch Pflanzenschutzmittel und Schadstoffe im Tabakrauch werden von den Alginaten gebunden. Es liegen Beschreibungen vor, nach denen auch Strahlenschäden durch Mobiltelefone und Computeranlagen von den Alginaten reduziert werden.

Die Alginat binden außerdem Fette im Magen-Darm-Trakt und tragen so, bei regelmäßiger Einnahme, zu einer Senkung von Cholesterin- und Triglyzeridwerte im Blut bei. Fucoïdan ist der zweite interessante Inhaltsstoff, der hauptsächlich aus dem braunen Seetang (*Laminaria japonica*) gewonnen wird.

Es handelt sich dabei um einen Polysaccharidkomplex, bestehend aus Glycoproteinen und anderen Zuckerverbindungen mit niedrigem Molekulargewicht. Fucoïdan löst in Krebszellen Apoptose aus, d.h. es veranlasst sie sich selbst zu zerstören.

Fucoïdan hat zu dem interessante Wirkungen auf das Immunsystem. Es steigert die Aktivität der T-Lymphozyten und der Natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), es erhöht die Anzahl an Makrophagen und hemmt das Wachstum von Tumorzellen.

Neuere Studien belegen, dass Fucoïdan die Produktion des Zytokins HGF (Hepatozyten Wachstum Faktor) erhöht. Dieses Zytokin spielt eine wichtige Rolle bei der Regeneration von Zellgewebe. Fucoïdan aktiviert zudem Plasminogen, ein proteolytisches Enzym, das Fibrin (Gerinnungseiweiß im Blut) auflöst.

Fucoidan wird aufgrund dieser Eigenschaften in Präklinischen Studien bei der Behandlung von Leberzirrhose, Hepatitis und anderen Erkrankungen eingesetzt, die mit einem bindegewebigen Umbau der Organe einhergehen.

### Positive Wirkung auf die Gesundheit

- Bei regelmäßigem Verzehr trägt der braune Seetang zu einer Verbesserung der Blutzirkulation
- Er erweitert die kleinen Blutgefäße und sorgt so für eine erhöhte Sauerstoffversorgung der Gewebe
- Der Blutdruck wird gesenkt
- Cholesterin- und Triglyceride werden reduziert
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Toxine werden gebunden
- Die Nährstoffversorgung der Knochen und Gelenke wird verbessert
- Der Darm wird gereinigt und die Darmtätigkeit wird angeregt
- Die Eisenaufnahme wird verbessert
- Die Blutbildung wird gesteigert
- Das Allgemeinbefinden verbessert sich

Zusammenfassend handelt es sich den Meerealgen um eine Bereicherung unserer Behandlungsmöglichkeiten vor allem was die Entgiftung angeht und die Beeinflussung des Immunsystems.



Dr. med. Friedrich R. Douwes  
Facharzt für Innere Medizin  
Onkologisch verantwortlicher Arzt  
Medikamentöse Tumorthherapie  
Ärztlicher Direktor