

AFA-Algen gegen ADHS?

Die **AFA-Alge** (Aphanizomenon flos-aquae, „Wasserblüte“) gehört zur Gruppe der Blaualgen und kommt vor allem in kanadischen Seen vor. In letzter Zeit wurden ihr verstärkt heilende Wirkungen zugeschrieben und sie wurde daher als Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. So sollen AFA-Algen-Produkte zum Beispiel vor Herpes, Windpocken und Krebserkrankungen

Zum anderen enthalten Blaualgen Toxine, die zwei verschiedene Wirkungen haben. Ein bestimmtes Gift wirkt als **Nervengift**, das Zusammenspiel von Nerven- und Muskelzellen wird gestört und die Folgen sind Krämpfe oder Lähmungserscheinungen; bei Lähmung der Atemmuskulatur kann es zum Erstickungstod kommen.

Eine andere Form - das Microcystin - wirkt als **Lebergift**, es bringt die Leberzellen zum Schrumpfen, in den Zwischenräumen sammelt sich Blut an und es kommt zum Kreislaufschock. Microcystin wird nur sehr langsam vom Körper abgebaut und kann sich daher bei regelmäßigem Algenverzehr in der Leber ansammeln. Weitere allgemeine unerwünschte Wirkungen sind Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall), Gelbsucht und Antriebslosigkeit.

Die Schlussfolgerung ist, dass Kinder Algen-Produkte grundsätzlich nicht verzehren sollten und Erwachsene nur eingeschränkt, denn ein Nutzen dieser Produkte ist wissenschaftlich nicht belegt und eine Einnahme stellt keine Alternative zu Medikamenten dar!

Weitere Infos zu diesem Thema finden Sie auf den Seiten des [BgVV](#).

Quelle: Deutsche Ernährungsberatung- und Informationsnetz (DEBInet)