

## **Blockhausgeister**

<http://blockhausgeister.de>

Dieses PDF-Dokument darf gerne an Interessierte weitergegeben werden.

## **Astaxanthin**

Linksammlung

Wikipedia:

Ist ein natürlicher, rötlich-violetter Farbstoff, der zur Xanthophyll-Klasse der Carotinoide zählt. Er wird vor allem von Grünalgen produziert und ist etwa für die Rotfärbung von Krebstieren verantwortlich, die diese Algen verzehren. Industriell wird Astaxanthin aus der Alge Haematococcus pluvialis gewonnen, die auch für das natürliche Phänomen des „Blutregens“ verantwortlich ist. Der Farbstoff wurde früher als Haematochrom bezeichnet.

### **Vorab die Meinung der Verängstigten:**

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/astaxanthin-fuer-den-guten-durchblick-17747>

### **Astaxanthin in der Fischzucht**

<https://de.wikipedia.org/wiki/Astaxanthin>

Astaxanthin ist als Futtermittelzusatzstoff (E 161j) zum Fischfutter bei der Erzeugung von Speisefischen zugelassen. Es wird verwendet, um den eigentlich weißfleischigen Regenbogenforellen lachsrotes Fleisch anzufüttern. Sie werden dann als Lachsforelle vermarktet. Dabei wird wohl meist aus Kostengründen ein synthetisches Präparat eingesetzt. Auch bei der Lachsaufzucht.

### **Darreichungsformen für Menschen**

Die übliche von den Produzenten angebotene Darreichungsform sind Kapseln, die Astaxanthin in MTC-Öl enthalten. Üblich sind hier Dosierungen von 4 – 8 mg je Kapsel. Astaxanthin ist sehr gut in Fett u. Öl löslich, jedoch mit Wasser nicht so gut mischbar.

Es kann aber auch in Pulverform zusammen mit einem Speiseöl deiner Wahl in einer beliebigen Mahlzeit untergemischt werden. Z.B. Müsli oder Salat.

Als Dosierung wird in der gängigen Literatur von 4 – 8 mg Tagesdosis ausgegangen. Für Schwangere, Stillende u. Kinder unter 3 Jahren wird von einer Anwendung abgeraten.

Wer sich für die Anwendung von Pulver (meist mit 5% Astaxanthin Gehalt) entscheidet, kann erhebliche Einsparungen erzielen. Mit 20g Pulver (5%ig) erhält man 1g reines Astaxanthin und das entspricht bei 4mg Tagesdosis einer Reichweite von 250 Tagen!

[https://biogena.com/de-de/wissen/ratgeber/astaxanthin\\_bba\\_4254046](https://biogena.com/de-de/wissen/ratgeber/astaxanthin_bba_4254046)

### **Videos von führenden Ärzten**

<https://www.youtube.com/watch?v=Lj7bsHnhoD8>

<https://www.youtube.com/watch?v=xQc4HM-AD00>

<https://www.youtube.com/watch?v=aUAnk2HmAyI>

<https://www.youtube.com/watch?v=NbhflZ-LqXQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=grWkylU7AwY>

<https://www.youtube.com/watch?v=KQdJR93QlwI>