



Klein, grün, wirksam

Chlorella-Algen sind Mikroalgen, deren Wirkung auf die Gesundheit bisher wenig beachtet wurde. Als Ernährungszusatz im Bedarfsfall und kombiniert mit ausreichend Bewegung kann Chlorella stärkend für das Immunsystem sein.

Von Dr. Joachim Huber

Das „kleine, junge Grün“, wie sich Chlorella frei übersetzen lässt, wird bereits seit den 1950er-Jahren vor allem in Südostasien und Amerika hergestellt. Die Süßwasseralge wächst in tropischen Regionen, kann aber auch in etwas kühleren Gebieten gedeihen – sogar in Österreich (www.algevit.com). Der Alge wird eine entgiftende Wirkung zugeschrieben. Diese ist ebenso von der EFSA, der obersten Lebensmittelbehörde der EU, wissenschaftlich belegt wie die Reduktion des oxidativen Stresses, die Stärkung der Immunkraft sowie die Anregung des Fettstoffwechsels (Lipidprofil) durch die Alge. Für all diese Wirkweisen sorgt eine mehrschichtige Zellwand. Die Pflanze ist reich an Antioxidantien, Vitamin E und Beta-Carotin (Provitamin A). Außerdem besteht sie zu 60 Prozent aus pflanzlichen Proteinen und enthält Omega-3-Fettsäuren, 18 verschiedene Aminosäuren, Vitamin K sowie die Spurenelemente Zink, Eisen, Mangan und Magnesium. Vor Einnahme eines Chlorella-Algenpräparats empfiehlt sich die Abklärung mit einem Arzt oder Apotheker.

Weiterführende Informationen unter
www.algevit.com

HOCH HINAUS

Im vierten Band des Grundlagenwerks „Österreichische Denkmaltopographie“ setzt Autorin Hanna A. Liebich einen entscheidenden Pionierschritt in der Erfassung der historischen Dachstühle von Wien.



Auf den Gebäuden der Wiener Innenstadt haben sich Holzdachwerke aus den vergangenen sieben Jahrhunderten erhalten. Sie erzählen vom aufwändigen Transport des Baumaterials nach Wien, dem händischen Zurichten und Kennzeichnen der vielen hundert Hölzer, die für ein Dach notwendig waren, und dem Aufrichtevorgang der Dächer in großen Höhen. Sie bewahren das Wissen des von Generation zu Generation tradierten Zimmererhandwerks und zeugen von der kontinuierlichen Weiterentwicklung der Dachkonstruktionen.

Das Dach der Malteserkirche birgt einen „Wald“ aus Hölzern, die mit ihren 900 Jahren so alt sind wie der Malteserorden selbst, auch über diesen historischen Dachstuhl wird berichtet. <https://bit.ly/3c6rH5X>

Mit mehr als 500 Fotos, 200 Zeichnungen und 100 Abbildungen führt dieses Buch in die faszinierende Welt der historischen Dächer von Wien ein und schafft eine Grundlage zur Beurteilung des überlieferten Bestands. Der Band erscheint zugleich als E-Book, das nach Erwerb des Buches gratis heruntergeladen werden kann.

Hanna A. Liebich. Dachwerke der Wiener Innenstadt. Konstruktion - Typologie - Bestand. Verlag Berger (Horn), 2021, 460 Seiten, ISSN 2616-4957, 60 Euro.

MALTESER CHRISTBAUMKUGELN

(erhältlich in Rot oder Gold mit einem zweiseitigen Aufdruck des Malteserkreuzes)

Dekorative und hochwertige MALTESER Glasweihnachtskugeln schenken und gleich doppelte Freude bereiten: Beim Kauf einer Weihnachtskugel zum Preis von 8,- Euro (inkl. MwSt.) kommen 2,- Euro MALTESER Hilfsprojekten zu Gute.

Erhältlich bei den MALTESERN, Johannesgasse 2/20, 1010 Wien (ausschließlich gegen Selbstabholung). Mo.-Do. 8-17 Uhr, Fr. 8-14 Uhr

Ein herzliches Vergelt's Gott für Ihre Unterstützung!