

Die Wahrheit über Superfoods



Nährstoffreicher, gesünder, besser – Superfoods sind in aller Munde und sorgen in Food-Blogs und Gesundheitsforen für pure Euphorie. Aber was steckt eigentlich dahinter? Ich habe mal ein paar echte Experten gefragt, ob Superfoods wirklich so super sind. Beim Thema Superfood muss ich unweigerlich an Popeye den Seemann denken, der in jedem seiner Abenteuer eine Dose Spinat vertilgt und so ungeahnte Bärenkräfte entwickelt. Aktuell hätte der gut gelaunte Matrose die Qual der Wahl zwischen zahlreichen trendigen Superfoods, die seinem Spinat den Rang ablaufen.

Der Begriff „Superfood“ bezieht sich auf natürliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel, denen eine besonders hohe Nährstoffdichte und heilsame Wirkung nachgesagt wird. Man findet bei Herstellern und überzeugten Fans zu nahezu jedem Superfood eine beeindruckende Liste an Gesundheitsversprechen: Die Früchte, Algen oder Samen sollen nicht nur zigfach mehr Nährstoffe enthalten als „gewöhnliche“ Lebensmittel, sondern sogar schwere Erkrankungen wie Hepatitis, Krebs oder Alzheimer bekämpfen.

Aber reicht eine Handvoll Beeren, um mich fit, gesund und leistungsstark zu machen? Sind zwei Teelöffel Kokosöl am Tag ein effektiver Schutz vor Alzheimer? Zumindest möchten einige Quellen dies suggerieren und berufen sich dabei auch auf wissenschaftliche Befunde.

Doch erst kürzlich hat ein Skandal um eine zweifelhafte

Schokoladen-Diät-Studie gezeigt, wie leicht die Ergebnisse solcher Einzeluntersuchungen überbewertet und fehlinterpretiert werden.

Ich bin weder Ärztin noch Ernährungswissenschaftlerin und möchte mich auch nicht auf die Ratschläge selbsternannter Gesundheitsgurus verlassen, die einen im Internet ja so ziemlich an jeder Ecke anlachen. Daher habe ich einige Fachleute um Rat gefragt und sie gebeten, mir eine wissenschaftlich fundierte Einschätzung zu den vermeintlichen Superkräften der beliebtesten Superfoods zu geben.

Superfoods kritisch hinterfragt

Antje Gahl, Diplom-Ökotrophologin und Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), kann mir zumindest schonmal bestätigen, dass viele Superfoods einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen oder essenzieller Aminosäuren aufweisen. „Allerdings“, so die Expertin, „sind die meisten (importierten) Superfood-Produkte viel teurer als heimische Produkte, in denen ohnehin viele der positiven Inhaltsstoffe enthalten sind. Deutschland ist kein Vitaminmangelnd und es sind keine exotischen Früchte notwendig um unseren täglichen Nährstoffbedarf zu decken.“

Klingt erstmal ernüchternd. Trotzdem üben Superfoods eine hohe Anziehungskraft aus - vor allem, wenn sie als Wunderwaffe gegen Krankheiten beworben werden. Harald Seitz vom aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. sieht solche blumigen Werbeversprechen kritisch: „Einzelne Lebensmittel – und seien deren Inhaltsstoffe noch so brillant – können weder Krankheiten vorbeugen, noch schlank machen oder Ähnliches. Es gibt so viele tolle Lebensmittel, da wäre die Einschränkung auf ein paar wenige mit ein paar Milligramm oder Mikrogramm mehr von einem bestimmten Inhaltsstoff geradezu fahrlässig.“ so der Diplom-Ökotrophologe.

Was Superfoods wirklich können

Sind Superfoods also ein reiner Marketing-Gag? Nicht unbedingt, denn auch wenn sie keine Wunder vollbringen,

Die Wahrheit über Superfoods

sind die meisten Vertreter der Superfood-Liste reich an Nährstoffen, die gut tun und fit halten. Ich merke, wie die Auseinandersetzung mit Quinoa, Matcha und Co. auch Lust auf Neues macht. Statt meine „Dauerbrenner“ (Äpfel und Tomaten) einzukaufen, greife ich zu Avocado und Granatapfel und freue mich über die Abwechslung auf meinem Speiseplan. Außerdem sind unter den Superfoods auch viele heimische Lebensmittel – zum Beispiel Kohl – vertreten, die ihr verstaubtes Image ablegen und für die vielen positiven Eigenschaften gewürdigt werden.

Doch wie schneiden die verschiedenen Superfoods denn nun in der Einzelwertung ab? Um diese Frage zu beantworten, habe ich mich durch Berge von Studien gewühlt (die nicht von irgendwelchen Herstellern von Superfoods gesponsert wurden) und auch die Experten wieder um ihre Meinung gebeten. Hier die Ergebnisse:

Kokosöl



Kokosöl wird aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen und schmilzt bei Temperaturen von 20-25 °C. Es ist hitzebeständig (Rauchpunkt 200 °C) und kann zum Braten, Kochen oder Backen verwendet werden.

Was es verspricht: Kokosöl gilt – dank einem hohen Anteil an Laurinsäure und mittelkettigen Fettsäuren (MTC) – als antiviraler Schlankmacher, der zudem positive Effekte in der Demenz- und Alzheimerbehandlung aufzeigen soll.

Was Experten sagen: Bedingt durch ihre chemische Struktur und Eigenschaften scheinen MCT-Fette die Fettverbrennung anzukurbeln. „Diese Effekte wurden allerdings nur kurzfristig in Studien gemessen.“ so Gahl von der DGE. „Schon nach ca. 2 Wochen hat sich der

Körper an die MCT-Fette angepasst, sodass sie dann keinen Vorteil zu normalem Fett mehr bieten.“ Zuverlässige Forschungsergebnisse, die sonstige positive Effekte auf die Gesundheit belegen können, gäbe es bisher nicht. Zudem stuft die Ernährungswissenschaftlerin den übermäßigen Verzehr von Kokosöl aufgrund des hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren (90%) als ungünstig ein: „Es kann sich nachteilig auf die Blutfettwerte und den Cholesterinspiegel auswirken. Daher sollte es nur gelegentlich verwendet werden.“

Fazit: Gesunder Geschmacksträger, der die Fettverbrennung ankurbelt? Leider zu schön, um wahr zu sein. In Maßen genossen ist Kokosöl aber eine leckere Abwechslung zu Oliven- oder Pflanzenöl.

[Zurück zur Übersicht](#)

Kohl



Grünkohl-Walnuss-Pesto

Grünkohl, Rosenkohl und Brokkoli sind wieder stark im Trend. Der populäre „Kale“ wird in den USA gern zum Smoothie oder Salat verarbeitet.

Was er verspricht: Beliebt sind Grünkohl & Co. vor allem durch ihre hohe Nährstoffdichte. Reich an Antioxidantien sollen sie besonders effektiv gegen freie Radikale vorgehen und dadurch Zellen schützen.

Was Experten sagen: Kohlsorten enthalten viel Vitamin C, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe wie Sulforaphan. Studien des Uniklinikums Heidelberg weisen darauf hin, dass Sulforaphan das Tumorwachstum bei Krebspatienten verlangsamen und zudem präventiv

Die Wahrheit über Superfoods

wirken kann.

Fazit: Kohl ist gesund und darf ruhig häufiger auf den Tisch – zum Beispiel als frisches, leckeres Grünkohl-Walnuss-Pesto. Wichtig ist, dass du das Gemüse möglichst schonend zubereitest, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten.

[Zurück zur Übersicht](#)

Amaranth und Quinoa



Sie sehen aus wie Getreide und werden ähnlich zubereitet, dennoch handelt es sich bei Amaranth und Quinoa um sogenannte Pseudo-Getreide, die ursprünglich aus Südamerika stammen. Die kleinen Körner lassen sich vielseitig einsetzen zum Beispiel im Salat, als Suppeneinlage oder als Zutat für Müsli.

Was es verspricht: Die Pseudogetreide gelten als Nährstoff-Wunder mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren und reichlich Kalium, Magnesium und Eisen.

Was Experten sagen: Ernährungsphysiologisch haben Amaranth und Quinoa einiges zu bieten. 100 Gramm enthalten durchschnittlich rund 8 Milligramm Eisen, 300 Milligramm Magnesium und 484 (Amaranth) bzw. 804 (Quinoa) Milligramm Kalium. Außerdem liefern beide Pseudogetreide viel Protein (jeweils rund 14 g) und die essenzielle Aminosäure Lysin – die bei einer rein pflanzlichen Ernährung oftmals zu kurz kommt.

Für Erwachsene und ältere Kinder sind die Pseudogetreide völlig unbedenklich. Für Kleinkinder unter 2 Jahren werden sie allerdings nicht empfohlen. Der Grund: Amaranth enthält kleine Mengen bestimmter Gerbstoffe, die die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien hemmen können; bei Quinoa lassen sich kleine Reste schädlicher Saponine finden – für den ausgereiften Organismus kein Problem, für Säuglinge und Kleinkinder eher bedenklich.

Fazit: Besonders bei einer rein pflanzlichen oder glutenfreien Ernährung stellen die nährstoffreichen Körner eine interessante Ergänzung dar. Wichtig ist, dass Quinoa und Amaranth vor der Zubereitung gut gewaschen werden, um Saponin-Rückstände so weit wie möglich zu entfernen. Achte beim Kauf auf fair gehandelte Ware in Bioqualität.

[Zurück zur Übersicht](#)

Goji-Beere



Die Früchte des Bocksdornstrauches schmecken leicht säuerlich und sind beliebte Zutaten in Müslis oder im Joghurt. Goji-Beeren gibt es im Reformhaus und in Biomärkten getrocknet abgepackt, aber auch als Saft oder Marmelade verarbeitet.

Was sie versprechen: Die Goji-Beere gilt als kleines Anti-Aging-Wunder, das auch das Immunsystem auf Vordermann bringen soll. In der traditionellen chinesischen Medizin wird die Beere als Heilmittel gegen zahlreiche Beschwerden – von Augenkrankheiten bis Erschöpfung – eingesetzt.

Die Wahrheit über Superfoods

Was Experten sagen: Das Bundesinstitut für Risikobewertung kommt zu dem Schluss, dass bisherige Studien keine nennenswerten positiven Gesundheitseffekte aufzeigen konnten – bedenklich sei die Goji-Beere für die meisten Verbraucher aber nicht. Allerdings können zwischen Goji-Beeren und blutverdünnenden Medikamenten Wechselwirkungen auftreten.

Fazit: Schmeckt gut, kann aber nichts, was heimische Beeren – frischer und kostengünstiger – nicht ebenso drauf haben. Wichtig zu wissen: Einige Importe wiesen bei Lebensmittel-Untersuchungen Rückstände von Pestiziden und Schwermetallen auf. Die Produkte bewegen sich im Rahmen der gesetzlichen Richtwerte, aber wer sichergehen möchte informiert sich vorab über Hersteller und Anbauggebiete. Achte dabei auf „rückstandskontrollierte Ware“.

[Zurück zur Übersicht](#)

Chia-Samen



Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade

Chia-Samen gehören derzeit zu den populärsten Superfood-Vertretern und sind im Reformhaus oder Biomarkt erhältlich. Die kleinen Samen stammen ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Mit Flüssigkeit vermischt quellen Chia-Samen zu einer gelartigen Masse auf, die sich vielseitig verwenden lässt, zum Beispiel als veganer Ersatz für Eiklar.

Was sie versprechen: Chia-Samen werden als kleine Alleskönner gefeiert – vor allem durch ihren hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Angeblich zaubern sie eine

schlanke Figur, regulieren den Blutzucker und bessern Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Was Experten sagen: Laut Antje Gahl sind „Chiasamen eine sehr gute Quelle für Antioxidantien sowie essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie enthalten rund 60 % Alpha-Linolensäure und 20 % Linolsäure. Über positive langfristige Gesundheitseffekte gibt es noch keine wissenschaftlich gesicherten Aussagen. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind aber auch wesentlich preisgünstigere Lebensmittel, wie geschroteter Leinsamen, Rapsöl und Nüsse.“ Zu viel der kleinen Samen sollte man übrigens nicht essen. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfiehlt maximal 15 Gramm unverarbeitete Chia-Samen pro Tag.

Fazit: Chia-Samen halten dank ihrer Quelleigenschaften lange satt und versorgen den Körper mit wertvollen Nährstoffen, die allerdings auch andere Lebensmittel mitbringen. Dafür lassen sich Chia-Samen vielseitig in der Küche einsetzen – zum Beispiel als süße Brombeermarmelade auf Overnight Oats.

[Zurück zur Übersicht](#)

Moringa



Moringa oleifera, der „Wunderbaum“, ist in Asien, Afrika und dem Pazifikraum zu Hause. Die Blätter gelten als nährstoffreichster Part des Baumes und werden wie Spinat zubereitet. Auch Samen und Wurzeln des Baumes

Die Wahrheit über Superfoods

sind genießbar. In Deutschland ist Moringa meist nur in Pulverform zu bekommen und kann als Gewürz oder Tee verwendet werden.

Was es verspricht: Kalium, Kalzium, zahlreiche Vitamine und viel Protein – Moringa wird als eines der gesündesten pflanzlichen Lebensmittel gefeiert. Es soll das Immunsystem stärken, Cholesterinwerte senken und Zellschäden aufhalten.

Was Experten sagen: Was fehlt sind breitangelegte Studien mit menschlichen Probanden, die dem Wunderbaum eine medizinische Wirksamkeit bestätigen. Erste in-vitro Befunde machen zumindest Hoffnung.

Fazit: Moringa scheint viele Nährstoffe zu enthalten. Von frisch geernteten Blättern zum getrockneten Pulver im Marktregal ist es allerdings ein weiter Weg und je nach Herkunftsgebiet weist Moringa deutliche Qualitätsunterschiede auf.

[Zurück zur Übersicht](#)

Papaya



Die Tropenfrucht gehört zu den Melonenbaumgewächsen und erinnert mit ihrem orangenen Fruchtfleisch und dem milden, süßen Geschmack ein wenig an die Cantaloupe-Melone. Papayas werden das ganze Jahr lang angeboten und machen sich prima im Obstsalat, als Marmelade oder in herzhaften Currygerichten.

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

Was sie versprechen: Die Papaya gilt als Vitamin--Bombe, die eine schlanke Figur zaubert und bei Magenbeschwerden hilft.

Was Experten sagen: 100 Gramm Papaya enthalten etwa 80 Milligramm Vitamin C, außerdem Kalzium, Kalium und Eisen. Papain, ein Inhaltsstoff der Eiweißenzyme spaltet, wirkt leicht abführend und steckt vor allem in der Schale, in den Kernen und in unreifen Früchten. Wie alle Melonenfrüchte sind Papayas kalorienarm (durchschnittlich 32 kcal/100 g).

Fazit: Papayas sind gesunde Früchte, die sich vielseitig in der Küche einsetzen lassen. Bei bestimmten Magen-Darm-Beschwerden können säuerliche, unreife Früchte tatsächlich weiterhelfen.

[Zurück zur Übersicht](#)

Granatapfel



Granatapfel-Kerne schmecken saftig-süß und dank der Bitterstoffe auch ein wenig herb. Bei uns haben sie vor allem von September bis Dezember Saison.

Was es verspricht: Der Granatapfel soll Zellen und Gefäße schützen, Entzündungen hemmen und Krebszellen (speziell Prostatakrebs) bekämpfen.

Was Experten sagen: Der Vitamin C Gehalt von 100 Gramm Granatapfel liegt gerade mal bei sieben Milligramm (zum Vergleich: 100 Gramm Orangen enthalten 45 Milligramm). Auch als Wundermittel gegen Krebs und Entzündungen ist die wissenschaftliche Beweislage eher dünn. Dafür steckt die rote Frucht voller Kalium, Eisen und B-Vitaminen. Polyphenole und

© 2018 Springlane

Die Wahrheit über Superfoods

Flavonoide im roten Fruchtfleisch gelten als effektive Radikalfänger und schützen die Zellen.

Fazit: Kein Wundermittel, mittelmäßiger Vitamin C-Gehalt, dafür reich an vielen anderen guten Nährstoffen. Aber aufgepasst: Zwischen Granatäpfeln und verschiedenen Medikamenten kann es zu Wechselwirkungen kommen. Daher sollten zwischen der Einnahme von Tabletten und einem Granatapfel-Snack mindestens 2 bis 3 Stunden liegen.

[Zurück zur Übersicht](#)

Avocado



Avocado-Limetten-Tarte

„Grünes Gold“ oder „Butter des Waldes“ wird die Avocado-Frucht genannt und cremig, lecker und mild schmeckt das grüne Fruchtfleisch, das sich einfach herauslöffeln lässt. Die Avocado stammt aus dem tropischen Mittelamerika und ist bei uns das ganze Jahr über zu bekommen.

Was es verspricht: Schlank, schön und gesund soll die grüne Wunderfrucht machen und das trotz eines stattlichen Fettgehalts von 12 g pro 100 g Fruchtfleisch.

Was Experten sagen: Fettreich ist sie – keine Frage – aber die Avocado liefert laut Ernährungswissenschaftlern vor allem gute Fette und zusätzlich zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. „Sie ist mitnichten ein Dickmacher. Eher das Gegenteil ist der Fall, denn die Ölsäure senkt sogar den Cholesterinspiegel.“ So Seitz von aid infodienst. „Das Fett ist sehr hochwertig und auch die anderen Inhaltsstoffe können sich gut sehen lassen. Eine Frucht

deckt zum Beispiel bereits ein Drittel des Tagesbedarfs an Ballaststoffen und das enthaltene Kalium wirkt entwässernd.“

Fazit: Die Avocado verströmt schon ein wenig Superfood-Aura. Genieße das „grüne Gold“ pur, als frischen Smoothie oder leckeres Dessert.

[Zurück zur Übersicht](#)

Leinsamen



Lein oder Flachs ist als Nutzpflanze eigentlich schon seit dem Mittelalter bekannt und erlebt nun als „Superfood“ ein Revival. Leinsamen und das daraus gewonnene Leinöl gibt es im Reformhaus sowie in gut sortierten Bio- und Supermärkten zu kaufen.

Was sie versprechen: Leinsamen sollen beim Abnehmen helfen, Darm- und Magenbeschwerden lindern, Cholesterinwerte senken und verschiedenen Krebsarten vorbeugen. Eine beeindruckende Liste an Gesundheitseffekten, aber was ist dran?

Was Experten sagen: 100 Gramm Leinsamen enthalten rund 380 kcal und schlagen ordentlich bei der Energiebilanz zu Buche. Allerdings sind sie auch eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren und enthalten jede Menge Ballast- und Schleimstoffe. In Maßen und mit viel Flüssigkeit (mindestens 1,5 Liter pro Tag) verzehrt, fördern Leinsamen die Verdauung und

Die Wahrheit über Superfoods

halten lange satt. Die Schleimstoffe, die vor allem in der Schale der kleinen Samen steckt, entfalten sich erst, wenn Leinsamen gemahlen oder geschrotet werden. Sie schützen die empfindlichen Schleimhäute von Magen und Darm. Für Krebsforscher sind vor allem die sogenannten Lignane interessant. Einigen Studien zur Folge, helfen sie dabei, das Brust-, Darm- und Prostata-Krebs-Risiko zu senken.

Fazit: Die kleinen Samenkapseln sind ganz schön kalorienreich, liefern aber jede Menge Nährstoffe, die gut für den Körper sind und lange satt halten. Gut zu wissen: Einmal aufgebrochen reagieren die Leinsamen empfindlich auf Sauerstoff und werden schnell ranzig. Am besten lagerst du Leinsamen als Ganzes und bereitest sie nach Bedarf frisch zu.

[Zurück zur Übersicht](#)

Kurkuma



Indisches Hähnchen Curry

Kurkuma oder Gelbwurzel steckt in den meisten Currys und Masalas und verleiht den Gewürzmischungen ihre typisch gelbe Farbe. Der milde, leicht bittere Geschmack ist beliebt, aber kann Kurkuma auch als Superfood punkten

Was es verspricht: Curcumin heißt der Farbstoff, der der Gelbwurzel zu ihrer Farbe verhilft. Er soll nicht nur dem Magen gut tun, sondern außerdem vor Krebs und Alzheimer schützen.

Was Experten sagen: Curcumin regt die Leber an, mehr Gallensäure zu produzieren, sodass schwere, fettige

Mahlzeiten leichter verdaut werden. In klinischen Tierversuchen mit Mäusen zeigte sich, dass es Brustkrebs-Zellen effektiv eindämmt. Der Haken: Curcumin kann vom menschlichen Körper nur sehr schwer aufgenommen werden. Die Konzentration, die für einen heilsamen Effekt nötig wäre, lässt sich demnach über die Nahrung nicht ohne Weiteres aufnehmen. Die aktuelle Herausforderung liegt in der Erforschung geeigneter Trägerstoffe mit denen Curcumin besser verwertet werden kann.

Fazit: Kurkuma in Reinform macht schwere Essen bekömmlicher, wird aber sonst keine besonderen Gesundheitseffekte mitbringen. Lecker ist das Gewürz allemal – zum Beispiel in einem cremigen indischen Hähnchen-Curry.

[Zurück zur Übersicht](#)

Acai-Beeren



Acai-Beeren wachsen an der sogenannten Kohlpalme und stammen ursprünglich aus unterschiedlichen Regionen des Amazonasgebietes. In Deutschland sind Acai-Beeren getrocknet oder als Nahrungsergänzungsmittel in Pulver- oder Kapselform zu bekommen. Auch in Smoothies oder Müslimischungen finden sich die süßlichen Früchte immer häufiger auf der Zutatenliste.

Was sie versprechen: Die Acai-Beere gilt als Schlankmacher und Anti-Aging-Wunder. Ein hoher Gehalt an Antioxidantien soll Körperzellen vor freien Radikalen schützen und so nicht nur den Alterungsprozess verlangsamen, sondern auch zahlreiche Krankheiten verhindern.

Die Wahrheit über Superfoods

Was Experten sagen: Die Acai-Beere ist frisch in ihrem Herkunftsland verzehrt ein gesundes, nährstoffreiches Früchtchen, das allerdings keine Wunder vollbringt. „Wer die Beeren verzehren möchte, sollte sie am besten in natürlicher Form genießen, etwa als Saft oder Smoothie. Teure Kapseln und Pulver, die angeblich Kilos killen, kann man sich sparen.“ sagt Antje Gahl von der DGE.

Fazit: An und für sich sind Acai-Beeren gesund. Da sie hier pur kaum zu bekommen ist, kannst du auf ebenso vitaminreiche Früchte wie Johannisbeeren oder Sauerkirschen zurückgreifen.

[Zurück zur Übersicht](#)

Chili



Chilis sind aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Die gelben, grünen oder roten Schoten sind in ihrer mildesten Form als Paprika bekannt, stecken aber auch in Tabascoße oder stehen im Gewürzregal als Cayennepfeffer. Das Stichwort „Chili“ assoziieren die Meisten mit den kleinen, scharfen Exemplaren, die jedem Gericht eine extra Portion Feuer verleihen.

Was es verspricht: Chilis sollen den Stoffwechsel ankurbeln und dadurch Fettzellen regelrecht schmelzen lassen. Auch die Verdauung und das Immunsystem werden durch häufigen Chili-Genuss angeblich verbessert.

Was Experten sagen: Alle Vertreter der Chili enthalten Capsaicinoide, die für den Schärfeegrad der Frucht verantwortlich sind. In einem [Tierversuch an der University of Wyoming](#) wurde Capsaicin als potenzieller

Diät-Wirkstoff getestet. Das Ergebnis: Mäuse, die zu ihrer fettreichen Kost Capsaicin verzehrten, nahmen rund 60 % weniger Gewicht zu als die Kontrollgruppe mit ausschließlich fettreichem Futter.

Diese Ergebnisse wurden bisher noch an keiner aussagekräftigen Studie mit menschlichen Probanden bestätigt. Als sicher gilt, dass die scharfen Schoten Verdauungssäfte stimulieren und schwere Mahlzeiten bekömmlicher machen. Auch wirken Chilis bis zu einem gewissen Grad antibakteriell.

Fazit: Der Abnehm-Mythos um die Chili ist noch nicht so recht bestätigt. Aber die Feuerschote regt die Verdauung an und geht gegen Keime vor. Übrigens steckt in der Frucht auch richtig viel Vitamin C. Vor allem die milde Paprika spielt mit rund 183 mg/100g ganz vorne mit.

[Zurück zur Übersicht](#)

Heidelbeeren



Heidelbeeren werden auch Schwarz- oder Blaubeeren genannt und haben bei uns von Juli bis September Saison. Als Import kann man die süß-säuerlichen Früchte das ganze Jahr über bekommen.

Was sie versprechen: Vor allem die sogenannten Anthocyane und Phenole verhelfen Heidelbeeren zu ihrem Ruf als Superfood. Sie sollen effektiv gegen freie Radikale vorgehen, das Herzinfarkt-Risiko senken und sogar die Gedächtnisleistung bei Demenz- und Alzheimerpatienten verbessern.

Was Experten sagen: Ein positiver Einfluss in der Krebsvorsorge und Alzheimertherapie deutet sich in

Die Wahrheit über Superfoods

kleineren Studien an, müsste aber noch genauer erforscht werden. Forscher der Harvard School of Public Health kamen in einer Langzeitstudie mit 93.600 Teilnehmern zu dem Ergebnis, dass der regelmäßige Verzehr von Heidelbeeren oder Erdbeeren das Herzinfarkt-Risiko um rund 30 Prozent senken könne. Kritiker bemängeln allerdings, dass die Beobachtungsstudie viele Faktoren – zum Beispiel wie viel Gemüse generell auf dem Speiseplan der Probanden stand – außen vor lässt. Der Effekt sei daher nicht zweifelsfrei auf die Beeren zurückzuführen. Was als umfassend belegt gilt: Flavonoide – zu denen auch Anthocyane und Phenole gehören– wirken gesundheitsförderlich und, bis zu einem gewissen Grad, antioxidativ.

Fazit: Heidelbeeren sind ein kalorienarmer, gesunder und leckerer Snack, den Sie am besten ohne viel Zucker oder Fett genießen. Übrigens lassen sich die kleinen Beeren prima im Frühstück verwerten.

[Zurück zur Übersicht](#)

Weizengras



Zu Pulver verarbeitet oder als Keimlinge zum Selberziehen – Weizengras ist beliebter Bestandteil der grünen Smoothies und kursiert schon geraume Zeit als besonders nährstoffreiche Superpflanze durch die Medien.

Was es verspricht: 60-mal mehr Vitamin C als Orangen, 50-mal mehr Vitamin E als Spinat, viel Kalzium und Vitamin B12, das primär in tierischen Produkten zu finden ist. Chlorophyll, das dem Gras seine grüne Farbe verleiht, gilt aufgrund seiner Ähnlichkeit zu Hämoglobin als

blutbildend, entzündungshemmend und effektive Unterstützung in der Tumorthherapie.

Was Experten sagen: Chlorophyll als tumorhemmender Wirkstoff ist nur in Tierversuchen erprobt worden und die Ergebnisse sind umstritten. Zudem steckt der grüne Pflanzenstoff auch in vielen anderen Gemüsearten, die es frisch und kostengünstig im Handel zu kaufen gibt. Was die vitaminreiche Zusammensetzung des Superfoods betrifft, sind die Versprechen eher beschönigend. „Das ist ein cleverer Werbeschachzug, bezieht sich doch die Angabe auf 100 Gramm Weizengras und das müsste man erstmal auspressen, weil es roh nicht genießbar ist.“ So Seitz von aid infodienst. „Wer den Saft einmal pur probiert hat, tut sich wahrscheinlich enorm schwer, davon 100 Gramm herunterzubekommen.“

Fazit: Weizengras enthält nichts, was anderes Obst und Gemüse nicht ebenso mitbringt und schmeckt zudem gewöhnungsbedürftig. Wer einen leckeren, grünen Smoothie zu Hause probieren möchte, kann folgende Alternativen ausprobieren.

[Zurück zur Übersicht](#)

Maca



Maca ist vor allem in der peruanischen Andenregion verbreitet. Die süßliche Wurzel wird, ähnlich wie Kartoffeln, gekocht oder gebacken. In Deutschland erhältst du Macawurzeln primär als Nahrungsergänzungsmittel in Pulver- oder Kapselform.

Was es verspricht: Maca soll die Potenz und Fruchtbarkeit steigern, bei Stress und Angstzuständen helfen und einen

Die Wahrheit über Superfoods

schnellen Muskelaufbau unterstützen.

Was Experten sagen: Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat sich die Wunderknolle genauer angeschaut. Getrocknete Maca-Knollen enthalten 59 % Kohlenhydrate, etwa 10 % Wasser, 10% Protein und 8,5 % Ballaststoffe. Je nach Farbe – Macaknollen finden sich in rot, gelb oder schwarz – ließen sich in Tierversuchen unterschiedliche Wirkungen beobachten. Die Forschungslage ist allerdings zu dünn um eine Dosierung zu empfehlen bzw. Risiken einzuschätzen.

Fazit: In bestimmten Regionen Südamerikas wird Maca seit langem als Lebensmittel verzehrt. Das spricht dafür, dass sie eher unbedenklich ist. Als Nahrungsergänzungsmittel lassen sich – positive wie negative – Wirkungen auf die Gesundheit noch nicht einschätzen.

[Zurück zur Übersicht](#)

Spirulina und Chlorella



Spirulina und Chlorella sind die bekanntesten Vertreter der Mikroalgen, die im Superfood-Ranking ganz vorne mitmischen. Sie werden als Smoothie oder als Nahrungsergänzungsmittel in Pulver- oder Kapselform angeboten.

Was sie versprechen: Spirulina und Chlorella gelten als gute Eiweiß- und Vitamin-B12-Lieferanten. Zudem sollen

die kleine Mikroalgen Schwermetalle an sich binden, herausschleusen und so den Körper entgiften.

Was Experten sagen: „Chlorella hat vor allem eine Bedeutung als Vitamin B12-Lieferant für Veganer. Allerdings ist es umstritten, inwieweit das Vitamin dem Körper überhaupt zur Verfügung steht und wirksam sein kann.“ sagt Seitz. Mit Bezug auf Befunde des Bundesinstituts für Risikobewertung stuft er die Aufnahme von Schwermetallen durch die Alge eher bedenklich ein. Zudem fand Stiftung Warentest in drei von zehn untersuchten Proben Rückstände eines Algentoxins, das für Nieren, Leber und Gehirn bedenklich sein kann.

Fazit: Spirulina und Chlorella sind als Superfood überbewertet und können von Experten nicht empfohlen werden.

[Zurück zur Übersicht](#)

Matcha



Mit dem Milchaufschäumer ganz leicht selbstgemacht: Matcha Latte

„Matcha“ heißt eigentlich nur aromatischer Grüntee in Pulverform. Die Teepflanzen werden vier Wochen vor der Ernte beschattet, damit Farbe und Geschmack intensiver reifen. Geerntet, gedämpft und getrocknet gelangt anschließend nur der wertvollste Teil des Teeblattes zwischen die Mühlen und wird zu dem feinen, leuchtend grünen Pulver verarbeitet. Fans genießen Matcha nicht nur als Tee, sondern schäumen ihn zum Beispiel zum Matcha-Latte auf oder verfeinern Eiscremes und Desserts.

Was es verspricht: Matcha gilt als Muntermacher mit

Die Wahrheit über Superfoods

entzündungshemmenden Eigenschaften. Zudem sollen seine Inhaltsstoffe bei Krebs, Alzheimer und anderen komplexen Krankheiten eine heilsame Wirkung entfalten.

Was Experten sagen: Sicher ist, Matcha hat mit rund drei Prozent Koffein eine belebende Wirkung.

Auch andere Wirkstoffe, die generell in Grüntee enthalten sind, finden in der medizinischen Forschung einige Beachtung. So zeigten Versuche an Zellkulturen und Mäusen, dass sogenannte Epigallocatechingallate (EGCG) den Blutzucker nach einer stärkehaltigen Mahlzeit regulieren und so indirekt Gefäße schützen können. EGCG scheint zudem schädliche Einwirkungen auf Zellen, Immunsystem und Erbsubstanz zu verhindern bzw. zu verlangsamen. Ob und mit welcher Dosierung sich das am menschlichen Organismus nachweisen lässt, wird aktuell in einer Studie der Berliner Charité untersucht.

Fazit: Grüntee erfrischt und scheint sich positiv auf die Gesundheit auszuwirken – sofern man ausreichend davon zu sich nimmt. Ob Matcha im Grüntee-Vergleich mit mehr oder wertvolleren Nährstoffen auftrumpfen kann, ist noch unklar. Wer das Trend-Getränk gerne testen möchte, kann Matcha pur im Fachhandel erwerben oder als fertigen Drink im Café um die Ecke genießen.

[Zurück zur Übersicht](#)

Mein Superfood-Fazit

Mein persönliches Fazit, nachdem ich mich nun intensiver mit dem Thema befasst habe: Der Superfood-Trend kann das Bewusstsein für gesunde Ernährung fördern und bringt neue, spannende Zutaten in die Küche. Mit Blick auf Herkunft, Qualität und Frische sind Superfoods eine gute *Ergänzung* zu bekannten Klassikern, ohne sie dabei in den Schatten stellen zu müssen. Apropos Klassiker: Junger Spinat lässt sich mit Petersilie und Zitrone zu einem herrlich frischen Pesto verarbeiten, das selbst Popeye überzeugen könnte.