



SUPERFOOD – was steckt dahinter?

Von Aronia, Ingwer, über Chiasamen und bis Kurkuma - diese Superfoods findet man in jedem Supermarkt! Doch braucht unser Körper diese speziellen Lebensmittel?

Unter „Superfood“ versteht man meist pflanzliche Lebensmittel, denen aufgrund ihres Nährstoffgehaltes ein gesundheitlicher Nutzen nachgesagt wird. So haben diese Lebensmittel beispielsweise von Natur aus einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Dies klingt natürlich sehr verlockend und macht den Anschein, dass diese einen höheren Nutzen für die Gesundheit aufweisen als herkömmliche Nahrungsmittel.

Der große Minuspunkt:

Viele Superfoods stammen oft nicht aus heimischem Anbau und haben weite Transportwege hinter sich. Mit der steigenden Nachfrage dieser Produkte, nimmt somit auch die Umweltbelastung zu. Zudem sind diese exotischen Lebensmittel auch meistens mit Schadstoffen belastet und können auch unerwünschte Neben- oder Wechselwirkungen auslösen. Beispielsweise sollten Goji-Beeren nicht mit blutverdünnenden Medikamenten eingenommen werden, da die Beeren anscheinend den Abbau dieser Medikamente blockieren, sodass es zu einer Wirkstoffanreicherung und verstärkter Blutungsneigung kommen kann.

Sind Superfoods nun empfehlenswert?

Zweifelsohne enthalten Superfoods Inhaltsstoffe die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Jedoch findet man diese Stoffe nicht nur in Superfoods mit langen Transportwegen, sondern ebenfalls in heimischen Lebensmitteln. Hier einige Beispiele:

- **Walnüsse:**

Sie haben unter den Nüssen den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Dies hilft das Gesamtcholesterin und auch das LDL zu senken. Die enthaltenen Polyphenole wirken zusätzlich antioxidativ. Zudem können Walnüsse die Gedächtnis- und Nervenfunktion stärken.

- **Kürbiskerne:**

Die grünen steirischen Kerne sind voller essentieller Fettsäuren. Aber auch das Kürbiskernöl, hat durch seinen hohen Vitamin E Gehalt und durch polare Phenole



eine gute antioxidative Kraft. So können durch die Aufnahme von 10ml Kernöl täglich, 20% des Vitamin-E-Bedarfs eines Erwachsenen gedeckt werden.

- **Kren:**

Der Kren ist eine richtige Vitamin C Bombe. Er enthält doppelt so viel Vitamin C als Südfrüchte. Außerdem wirkt er gegen eine Reihe von Bakterien und wird umgangssprachlich auch oft als „Penicillin des Gartens“ bezeichnet.

- **Ingwer:**

Ingwer kommt zwar ursprünglich aus den Tropen und Subtropen, kann jedoch auch bei uns im Topf angebaut werden. Er enthält Vitamin C, Eisen, Phosphor, Calcium, Kalium, Natrium, zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe und ätherische Öle. Ingwer besitzt eine desinfizierende Wirkung gegen Viren und Bakterien und es werden ihm mehr als 20 pharmakologische Eigenschaften zugeschrieben.

- **Brennnessel:**

Die Brennnessel ist eine gute Quelle für Kalzium und Eisen (auch gekocht!). Vergleicht man sie mit Kopfsalat, enthalten die Blätter über 25-mal mehr an Vitamin C und fast doppelt so viel Eisen wie Spinat.

- **Holunder:**

Dem heimischen Holunder wird aufgrund seiner enthaltenen Polyphenole nicht nur die schwarz-purpurne Farbe verliehen, sondern weiters durch seinen hohen Vitamin C Gehalt und den Antioxidantien eine positive gesundheitliche Wirkung nachgesagt. Er stärkt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern wirkt auch dem oxidativen Stress entgegen. **WICHTIG:** Die Beeren dürfen nicht in roher Form gegessen werden, da sie einen schwach giftigen Stoff enthalten. Beim Erhitzen wird das Gift allerdings zerstört.

Fazit

Superfoods können durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten. Hier sind vor allem aber die heimischen Varianten zu bevorzugen. Diese schonen nicht nur die Umwelt, sondern auch die Geldbörse. Jedoch sind sie kein Allheilmittel. Denn nicht nur ein Lebensmittel alleine gilt als gesund, das schafft nur eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Somit können Superfoods, vor allem die heimische Variante lediglich als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung einen Beitrag leisten, diese jedoch nicht ersetzen.