

GUT, BESSER, SUPERFOODS?

Alles nur Marketing? Oder sind die sogenannten „Superfoods“ wirklich kleine Wunderwaffen? Ein paar Fakten zum Trend

Lebensmittel, die gesund, schön und stark machen, wünschen wir uns alle. Popeye hat's vorge-macht. Was wäre der Comic-Seemann ohne seinen Spinat? Was heute jedoch unter dem englischen Begriff „Superfoods“ verkauft wird, sind meist Körner und Beeren, die von ziemlich weit her kommen. Chia-Samen aus Mexiko oder Goji-Beeren aus China zum Beispiel. Ihnen werden ungewöhnlich hohe Konzentrationen wertvoller Inhaltsstoffe zugesprochen, die einen besonderen Gesundheitswert haben und etwa Alterungsprozessen vorbeugen oder sogar vor Krebs schützen sollen. Doch wie jeder neue Food-Trend stehen auch Superfoods in der Kritik. Während die einen auf die Wunderwirkungen schwören, halten die anderen Superfoods für eine reine Marketing-masche. Fakt ist, dass auch heimisches Gemüse voller wertvoller Inhaltsstoffe steckt. So wird das gute alte Sauerkraut plötzlich zum Superfood. Übrigens: Leinsamen sind eine prima Alternative für Chia-Samen. Genauso gesund, aber deutlich günstiger.

Aroniabeeren enthalten fast alle Vitamine. Das Besondere: die in großer Menge vorkommenden Polyphenole. Diese Pflanzenfarbstoffe schützen Zellen, wirken Alterungsprozessen und Krebs entgegen und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Die Avocado ist mit über 20% Fett eine energiereiche und sättigende Frucht. Doch keine Sorge: Sie enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die positive Wirkungen auf Herz und Gefäße haben und dafür sorgen, dass Vitamine gut aufgenommen werden. Daneben schützt der hohe Anteil an Lutein Augen und Gehirn.

Brunnenkresse enthält eine ganze Fülle gesunder Inhaltsstoffe: sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Krebs schützen können, Senföle, die antibiotisch und entzündungshemmend wirken, reichlich Vitamin C und K, Eisen und Folsäure.

Chia-Samen wurden bereits von den Maya als stärkende und heilende Eiweißlieferanten erkannt. Zudem sollen sie sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken.

Goji-Beeren gelten als die Wunderfrüchte unter den Superfoods. Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren, viele wichtige Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe und jede Menge Vitamine. Sie werden in der traditionellen chinesischen Heil-kunde eingesetzt und sollen das Immunsystem stärken und als „Anti-Aging“-Mittel wirken.

Granatapfelkerne liefern Mineralstoffe wie Kalium, Spurenelemente wie Eisen und B-Vitamine. Zudem enthält die tiefrote Frucht Antioxidantien, die Zellen vor freien Radikalen schützen.

Hanfsamen werden aus Nutzhanf gewonnen und haben mit dem

Rauschmittel wenig zu tun. Leicht nussig im Geschmack stecken in ihnen Calcium, Kalium, Magnesium, Schwefel, Eisen und viele Vitamine. Zudem enthalten sie seltene Omega-Fette, die positiv auf das Herz-Kreislauf-System wirken können.

Kurkuma sorgt nicht nur für Farbe im Essen, sondern ist auch noch gesund. Das darin enthaltende Kurkumin gilt als international am besten erforschter natürlicher Wirkstoff der Welt. Es beugt Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungen-, Leber- und Darmkrankungen sowie Alzheimer vor. Daneben soll es vor Alkoholschäden im Hirn schützen.

Leinöl steckt voller wichtiger Omega-3-Fettsäuren, die eine positive Wirkung auf Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, Gefäße, Herz und das Immunsystem haben.

Papaya gilt als Schlankmacher. Das darin enthaltene Papain regt den Stoffwechsel an und soll die Fettverbrennung ankurbeln. Sogar Papayakerne kann man essen. Sie bringen eine leicht pfeffrige Note mit und schützen angeblich den Darm.

Quinoa kommt aus Südamerika und ist eine glutenfreie Körnerfrucht, die wie Reis gegart wird. Die Körner sind kalorienarm und enthalten alle lebenswichtigen Eiweiße und jede Menge Mineralien.

Sauerkraut hat neben vielen Vitaminen eine probiotische Wirkung, was sich wiederum positiv auf das Immunsystem auswirkt.

Walnusskerne sind Futter fürs Gehirn. Durch die optimale Fettsäurezusammensetzung und den hohen Anteil an Kalium, schützen sie Zellen und wirken gegen Bakterien und Viren.