

**Christina Alder**

dipl. Ernährungsberaterin HF

## Superfood!?

Definition:

„nährstoffreiches Lebensmittel, welches als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet wird“ (Wörterbuch Oxford english dictionary)



Der Begriff „Superfood“ ist ein Marketingbegriff, der Lebensmittel mit angeblichen Gesundheitsvorteilen beschreibt. Glaubwürdige Untersuchungen über die tatsächliche positive Wirkung dieser Lebensmittel sind rar. Und in den meisten Fällen können wirksame Mengen auf natürliche Art gar nicht konsumiert werden.

Oft kommen diese Lebensmittel aus weit entfernten Ländern, wo wir Produktion, Verarbeitung und Handel nicht nachvollziehen können. Zudem wird der dortige Markt mit steigenden Preisen für die einheimische Bevölkerung negativ beeinflusst.



Aus ökologischer Sicht ist ein langer Transportweg nicht sinnvoll, zumal es einheimische Alternativen gibt.

Name	Herkunft	Verwendung	Versprochene Wirkung (kommerzielle Anpreisung)	Einheimische Alternativen
Aronia Schwarze Apfelbeere	Nordamerika, als Heilmittel bei indigenen Völkern bekannt, wächst auch in CH	Sollte nur gekocht verzehrt werden, als Saft oder Püree	Enthält viele Anthozyane (sekundäre Pflanzenstoffe), wirksam gegen erhöhtes Cholesterin, Entzündungen	Schwarzer Holunder, Schwarze Johannisbeeren
Goji-Beere	China, Russland	Getrocknet, in Kapselform, als Saft, im Müesli	Soll das Immunsystem stärken, Altern verzögern, Libido steigern	FrISChe einheimische Beeren
Chia-Samen	Mexico, Grundnahrungsmittel der Mayas, als Energielieferant für Läufer eingesetzt	Samen, geröstet für Salate, Eingelegt für Smoothies oder Müesli	Enthält viel Omega3-Fettsäuren und Eiweiss, Verdauungsfördernd, schlank machend, Schmerzen lindernd	Leinsamen, Leinöl, Rapssamen, Rapsöl
Kale/Federkohl	Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wird auch wieder in der CH angebaut	Suppen, Eintöpfe, in grünen Smoothies	Hoher Anteil an Kalzium und kochresistentem Vitamin c	Selber anbauen im eigenen Garten
Spirulina	Süsswasser-alge aus Mexico und Zentralafrika	Als Tabletten oder in Pulverform, für Smoothies etc	Enthält viel Eisen und ein Vitamin B12 ähnlicher Stoff, entzündungshemmend, cholesterinsenkend	Grüne Gemüse wie Mangold Spinat, das Vitamin B12 der Alge wird wahrscheinlich vom Körper nicht aufgenommen

Quellen: „Tabula“ Zeitschrift der Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE N° 1/2016, Wikipedia

Bitte beachten Sie, dass alle Texte und Bilder dem Copyright unterliegen. Das kopieren, auch in Auszügen, ist nicht gestattet! Alle Angaben sind nach bestem Wissen erstellt und mehrfach kontrolliert. Trotzdem können uns Fehler unterlaufen sein. Aus diesem Grunde müssen wir darauf aufmerksam machen, dass wir für Schäden infolge unserer Texte und Bilder nicht haftbar gemacht werden können!

---

**Korrespondenzadresse  
und Standort Eschenz:**

Gruebweg 11  
8264 Eschenz  
+41 / (0)79 290 13 43

**Standort Schaffhausen:**

Ernährungsberatung im Haus  
zum Zitronenbaum  
Vordergasse 29, 8200 Schaffhausen

info@lifestyle-ernaehrung.ch  
www.lifestyle-ernaehrung.ch