

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | V |
| Einführung | 1 |
| Was sind Superfoods? | 2 |
| „Superfood“ – die Frage nach der Definition | 2 |
| Darreichungsformen | 3 |
| Enthaltene Nährstoffe | 4 |
| Wie man ein Superfood erkennt | 8 |
| Keine Untersuchungen am Menschen – was nun? | 24 |
| Rechtlicher Hintergrund | 27 |
| Health Claims – was steckt dahinter? | 29 |
| Novel Foods – Superfoods als neuartige Lebensmittel? | 35 |
| Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel | 37 |
| Die Strategien der Hersteller | 39 |
| Seriöse Informationsquellen | 45 |
| Die EFSA-Höchstaufnahmemengen | 46 |
| Die Höchstmengen-Vorschläge des BfR | 47 |
| Die Referenzwerte der DGE | 48 |
| Verbraucherzentralen und Produktinformationen | 50 |
| Medizin-Transparent.at | 51 |
| FoodData Central | 52 |
| Lebensmittelwarnung.de | 52 |
| Açai-Beeren – „schlank und schön“ mit dem „Amazonas-Wunder“ | 55 |
| Die Fakten | 56 |
| Ernüchternde Bewertung | 58 |
| Lieber Blaubeeren essen | 59 |
| Algen gegen milliardenfachen Hunger? | 61 |
| Die Fakten | 63 |
| Blickpunkt Makroalgen | 65 |
| Algen als Gemüse und Salat | 66 |
| Achtung, Iod! | 66 |

| | |
|--|------------|
| Blickpunkt Mikroalgen..... | 68 |
| Chlorella – in Deutschland gezüchtet..... | 68 |
| Chlorella – kein Nährstoffwunder..... | 70 |
| Die Alge als Lebensmittel der Zukunft?..... | 70 |
| Algenöl – das „vegane Fischöl“ | 73 |
| Die Fakten..... | 75 |
| Gemischt und angereichert..... | 75 |
| Gesundheitliche Vorteile?..... | 77 |
| Marketing–Lyrik..... | 77 |
| Viel hilft nicht viel!..... | 78 |
| Algenöl in Küche und Alltag..... | 79 |
| Ist Algenöl wirklich notwendig?..... | 79 |
| Aloe vera – das „Wüstenwunder“ | 83 |
| Die Fakten..... | 84 |
| Acemannan – ein viel beworbenes Mucopolysaccharid..... | 86 |
| Aloe–Blätter als Frischgemüse?..... | 87 |
| Aloe–Säfte unter der Lupe..... | 88 |
| Qualitätssiegel..... | 89 |
| Preise stark schwankend..... | 90 |
| Aronia – die „Gesundheitsbeere“ | 93 |
| Die Fakten..... | 95 |
| Von der Indianer–Heilkunde in die Moderne..... | 95 |
| Inhaltsstoffe: mehr als nur Farbe..... | 97 |
| Die „Gesundheitsbeere“..... | 98 |
| Gesundheitsbezogene Werbeaussagen nicht erlaubt, aber | 99 |
| Nebenwirkungen?..... | 100 |
| Achtung, beim Einkaufen beachten!..... | 101 |
| Extrakte nicht standardisiert..... | 101 |
| Buchweizen – das heimische „Powerfood“ | 105 |
| Die Fakten..... | 106 |
| Gesund – aber kein Wundermittel..... | 108 |
| Was steckt drin im Korn?..... | 108 |
| Blickpunkt Buchweizenkraut und Rutin..... | 109 |

| | |
|---|------------|
| Blickpunkt Inositol | 110 |
| Risotto, Grütze, Mehl – wirklich super | 111 |
| Abnehmen mit Buchweizen? | 112 |
| Achtung, Verunreinigungen! | 112 |
| Camu-Camu und Acerola – die „Vitamin-C-Bomben“ | 115 |
| Die Fakten | 117 |
| Kein „frischer“ Import möglich | 118 |
| Was ist drin? | 119 |
| Bioflavonoide – ja, aber | 119 |
| Vitamin C aus exotischen Früchten? | 120 |
| Chia-Samen – nur fette Vorteile? | 123 |
| Die Fakten | 124 |
| Müslimischung, Öl und Nahrungsergänzung | 126 |
| Für Sportler und Azteken | 126 |
| Was steckt wirklich drin? | 127 |
| Hoher Ballast | 128 |
| Vorsicht bei Reizdarm! | 129 |
| Fette Versprechen | 129 |
| Chia-Vielfalt in der Küche | 131 |
| Richtige Zubereitung | 132 |
| Achtung, Neben- und Wechselwirkungen! | 133 |
| Sonstige Bedenken? | 133 |
| Wie wäre es mit Leinsamen? | 134 |
| Curcuma – die goldene „Power-Knolle“ | 137 |
| Die Fakten | 139 |
| Blickpunkt Curcumin | 140 |
| Traditionell gegen Verdauungsstörungen | 140 |
| „Asiatisches Gold“ mit großen Versprechen | 140 |
| Was sagt die Wissenschaft? | 142 |
| Problemfall Bioverfügbarkeit | 143 |
| Rechtliche Einstufung und Sicherheit | 143 |
| Möglicherweise doch wirksam? | 144 |
| Curcuma bei Kniearthrose und Colitis ulcerosa | 144 |

| | |
|--|------------|
| Wer die Wahl hat ... | 145 |
| „Golden Milk“ – der ultimative Gesundheits-Drink? | 146 |
| Flohsamenschalen – das schleimige „Quellphänomen“ | 149 |
| Was hat der Samen mit dem Floh zu tun? | 150 |
| Die Fakten | 151 |
| Auf die Schalen kommt es an | 152 |
| Wirksamkeit als Darm-Regulans | 152 |
| Tausendsassa Ballaststoffe | 153 |
| Blickpunkt Darmflora | 155 |
| Achtung, richtig anwenden! | 155 |
| Kontraindikationen und unerwünschte Wirkungen | 156 |
| Flohsamen – ein „Power-Lebensmittel“? | 157 |
| Goji-Beeren – das „Risiko-Food“ | 159 |
| Die Fakten | 160 |
| Hoher Vitamin-C-Gehalt und viel Zucker | 161 |
| Schutz vor Sehverlust? | 162 |
| Achtung, Blutungsgefahr! | 162 |
| Hohe Belastung mit Pestiziden | 163 |
| Weitere Risiken? | 164 |
| Demeter-Früchte | 164 |
| Goji-Beeren – eine Bereicherung? | 165 |
| Granatapfel – die „paradiesische Frucht“ | 167 |
| Symbol für Fruchtbarkeit und Macht | 168 |
| Die Fakten | 169 |
| Blickpunkt Polyphenole | 170 |
| Kein Vorteil gegenüber Orangensaft | 171 |
| Wechselwirkungen, Verfälschungen, Rückstände | 172 |
| Kein Ersatz für einen gesunden Lebensstil | 173 |
| Hanf Samen – nussig, würzig, nährstoffreich? | 175 |
| Die Nährstoff-Fakten | 176 |
| Hanf Samen und -öl als Fischalternative | 177 |
| Hanf Samen von Natur aus THC-frei | 178 |
| THC in Hanfblättern und -blüten | 179 |

| | |
|---|------------|
| Und was ist mit CBD-Öl? | 179 |
| Gewagte Versprechen | 181 |
| Kombucha – der „prickelnde Pilz“ | 183 |
| Der Überlebenskünstler | 185 |
| Die Fakten | 185 |
| So entsteht das Getränk | 186 |
| Hygiene ist wichtig | 186 |
| Zuckerarm, probiotisch und vitaminreich? | 188 |
| Gesundheitlich wertvoll? | 189 |
| MCT-Öl und Kokosöl | 191 |
| MCT-Öle – die Fakten | 192 |
| Unerwünschte Wirkungen | 194 |
| Was über MCT im Netz kursiert | 194 |
| Kokosöl – die Fakten | 194 |
| DGE rät: Kokosöl nur gelegentlich verwenden | 196 |
| Kampagne mit Wirkung | 196 |
| Was sagt die Wissenschaft? | 198 |
| An die Umwelt denken | 198 |
| Papaya – „Schlankwunder“ und „Vitaminbombe“ | 201 |
| Die Fakten | 202 |
| Was ist drin? | 204 |
| Papain – ein alternatives Heilmittel? | 205 |
| Teure Kerne | 205 |
| Papaya in der Küche | 206 |
| Quinoa und Amaranth – glutenfreie „Wunderkörner“ | 209 |
| Sattmacher für Azteken, Inkas und Raumfahrer | 210 |
| Die Fakten | 211 |
| Nährstoffreiche Samen | 212 |
| Gekocht, gebacken oder ins Müsli | 213 |
| Gefährliche Bestandteile | 214 |
| Vorsicht bei Säuglingen und Kleinkindern | 214 |
| Vorteile für Vegetarier und Veganer | 215 |
| Vorteile für Zöliakie-Erkrankte | 216 |

| | |
|---|------------|
| Nicht wirklich „Low Carb“ | 216 |
| Was im Internet kursiert | 216 |
| Argument der Natürlichkeit durch Exportmenge fraglich | 217 |
| Unverzichtbar für eine gesunde Ernährung? | 218 |
| Spirulina und AFA – die „blauen Wunder“ | 221 |
| Spirulina – die Fakten | 222 |
| Mikroalgen aus Aquakultur | 223 |
| Protein ja, aber in der richtigen Menge | 224 |
| Zweifelhafte Versprechen | 225 |
| AFA-Alge – die Fakten | 225 |
| Achtung, Schadstoffe! | 226 |
| Achtung, Wechselwirkungen! | 227 |
| Teff, Fonio & Co. – glutenfreie „Supergrains“ | 231 |
| Teff – die Fakten | 234 |
| Ein umstrittenes Patent | 235 |
| Fonio – die Fakten | 236 |
| Eignung für Jung und Alt? | 237 |
| Corakorn – die Fakten | 237 |
| Wachmacher Corakorn | 239 |
| Supergrains – alles super? | 239 |
| Zeolith – schwammige Versprechen | 243 |
| „Lebenskraft durch Urgestein“ | 245 |
| Die Fakten | 246 |
| Aufsaugen, binden, ausleiten | 247 |
| Was Vulkangestein alles nicht kann | 248 |
| Teuer erkaufte | 248 |
| Achtung, Aluminium! | 249 |
| Fazit – Besser komplett auf Superfoods verzichten? | 251 |
| Bildnachweis | 253 |
| Verzeichnis der Superfoods | 255 |
| Die Autorin | 256 |
| Die Mitarbeiterin | 256 |
| Der Herausgeber | 257 |