

Zwischen Marketing und Mystik: Warum man sich das Geld für teures Superfood sparen sollte

Chia-Samen, Maca-Wurzel und Goji-Beeren gelten als besonders gesund. Doch einer wissenschaftlichen Kritik halten diese Nahrungsmittel selten stand.

Prof. Dr. Curt Diehm

Einer der aktuellen Ernährungstrends kommt, wie sollte es anders sein, aus den USA. Er nennt sich „**Superfood**“ und verspricht Gesundheit und ewige Jugend. Es handelt sich um natürliche Nahrungsmittel, die durchaus einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen beinhalten. Demnach, das sei vorausgeschickt, macht man auch nichts grundsätzlich falsch, diese Nahrungsmittel zu konsumieren. Sie erkennen aber vermutlich schon meine Skepsis. Geben diese Wundernahrungsmittel dem Körper wirklich den versprochenen Leistungsschub? Stärken sie die Immunabwehr und beeinflussen sie positiv den Alterungsprozess von Haut und Gehirn?

Superfood wird nachgesagt, dass es den oxidativen Stress des Organismus über eine Neutralisierung der freien Radikale verringert. Da gerade Managerinnen und Manager offen für moderne Gesundheitstrends sind, lohnt ein genauerer Blick.

Für mich steht fest: Der Trend zu Superfood ist auch das Ergebnis einer gelungenen Marketingstrategie, einer Mischung aus

Ernährungsgewohnheiten von Naturvölkern und Mystik. Zu den populären Produkten zählen: Weizengraspulver, Acai (gesprochen Asahi)-Beeren, Goji-Früchte, Chia-Pflanze und Maca-Wurzel. Mit vielen Legenden im Gepäck kommen diese Nahrungsmittel aus exotischen Ländern wie den Hochlagen der peruanischen Anden, aus dem Amazonasgebiet und aus Zentralchina.

Die Goji-Beeren beispielsweise, auch gemeiner Bocksdorn beziehungsweise chinesische Wolfsbeere genannt, stammen aus dem nördlichen China. Dort sind sie ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und werden in Suppen, Saucen, Tee und Säften verwendet. Die Beere enthält 19 Aminosäuren und zusätzlich viele Spurenelemente.

Aber: In einer gut angelegten wissenschaftlichen Untersuchung hat der spanische Wissenschaftler Professor Emilio Martinez de Victoria die Goji-Beere eindeutig entzaubert. Er kommt zu dem Ergebnis, dass „die Beere gesund ist, aber nichts gegenüber normalem Obst und Gemüse voraushat“. Warum auch sollten Beeren, bloß weil sie in einem anderen Teil der Welt wachsen, Pflanzen überlegen sein, die wir in Mittel- und Südeuropa seit Hunderten von Jahren kultivieren?

Neben Goji-Beeren wurde auch die Wirkung von Weizengras vom Sportmedizinischen Institut der Universität Köln auf die Leistungsfähigkeit der Probanden untersucht. Gleiches Ergebnis: Sie waren praktisch ohne Effekt auf die Reduktion von oxidativem Stress.

Hype um Chia-Samen ist am ehesten gerechtfertigt

Am ehesten hält der Hype um Chia-Samen einer kritischen Betrachtung stand. Chia-Samen schneiden wirklich gut ab. Glaubt man der mexikanischen Volksmedizin, soll ein einziger Teelöffel genügen, um einen Menschen für 24 Stunden mit ausreichend Power zu versorgen. Diese kleinen, geschmacklosen Samen aus

Mexiko und Mittelamerika werden auch gerne als Energiequelle der Maya und eines der vitalsten Lebensmittel der Welt bezeichnet.

Wie Leinsamen enthält Chia viele pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, allerdings deutlich weniger Fett. Es ist reich an Calcium, Eisen, Zink, Vitamin B3. Es hat einen hohen Proteingehalt und lösliche Ballaststoffe. Wie Flohsamenschalen pflegen auch diese Samen die Darmflora, saugen im Verdauungstrakt Giftstoffe auf und regulieren den Blutzuckerspiegel. Sie sind in der Lage, den Cholesterinspiegel zu senken und erhöhen die Darmperistaltik.

Ein Vorteil gegenüber Leinsamen ist auch ihre längere Haltbarkeit von vier bis fünf Jahren. Leinsamen wird binnen weniger Wochen ranzig und ist dann nicht mehr genießbar. Studien haben auch gezeigt, dass Chia-Samen den Blutdruck senken und Sodbrennen bessern können. Man soll allerdings nicht mehr als 15 Gramm täglich zu sich nehmen, das entspricht einem Esslöffel. Wem Leinsamen also zu profan klingt, kann getrost auf Chia umsteigen.

Auch die Acai-Beere aus der Familie der Palmengewächse wird als Wundernahrungsmittel gepriesen. Sie kommt aus dem südamerikanischen Amazonasgebiet und soll starke antioxidative Eigenschaften aufweisen – sogar ausgeprägter als Preiselbeeren und Orangen, aber bei Weitem nicht so ausgeprägt wie beispielsweise Sauerkirschen oder Heidelbeeren.

Diese südamerikanische Beere verdankt ihren Hype der bekannten US-Moderatorin Oprah Winfrey. Sie hat in den USA geradezu einen Boom ausgelöst. Acai-Tabletten, -Säfte und -Pulver sollen beim Abnehmen helfen und die Haut verjüngen. Die Beeren werden von Experten zwar als gesund bezeichnet. Sie sind aber bei Weitem keine Wundermittel. Es gibt keine einzige seriöse Studie, die die Wirksamkeit dieser Beere dokumentiert hätte.

Und noch ein Blick auf die Maca-Wurzel, die auch als Ginseng Perus bezeichnet wird. Die Pflanze wächst bis in eine Höhenlage

von 4.000 Meter in den Anden, wird dort seit über 2000 Jahren angebaut und als Heilpflanze verwendet. Es handelt sich um ein gelbes Pulver, das einen hohen Kohlenhydratgehalt besitzt.

Das Wurzelextrakt sollt leistungssteigernd und potenzfördernd wirken. Die Marketingstrategen heben insbesondere den letzten Aspekt hervor. So wie in anderen Erdteilen Elfenbein und Tigerknochen als Aphrodisiakum gelten. Nichts wissenschaftlich Belastbares weist jedoch darauf hin, dass diese Wirkung wirklich erzielt wird. Das gehört wohl eher in die Welt der Märchen.

Superfood kann mit Schadstoffen belastet sein

Einen Nachteil können diese und andere als Superfoods bezeichnete Lebensmittel jedoch haben. Sie sind durch ihre oft unkontrollierte Herkunft teilweise stark mit Schadstoffen belastet. Das zeigen Laboruntersuchungen immer wieder. Goji-Beeren etwa enthielten bei Laborproben zu über 90 Prozent mehrere Pestizide. In Chia-Samen haben sich Rückstände von Unkrautvernichtungsmittel gefunden.

Ein weiterer Haken: Die erwähnten Beeren und Wurzeln sind häufig völlig überteuert. So kostet Chia-Samen fast siebenmal so viel wie der in der Wirkung vergleichbare Leinsamen.

Viele der Superfoods tragen also den Namen „super“ zu Unrecht. Für die meisten dieser exzellent vermarkteten Trend-Lebensmittel gibt es einheimische Alternativen, die keine Schadstoffe enthalten, vor der Haustüre geerntet werden und deshalb aufgrund des kurzen Transports auch keinen unnötigen CO2-Footprint hinterlassen. Das Geld für teure Superfoods sollte man sich also lieber sparen.

Mehr: Ob Allergien, Zahnfleischbluten oder Herpes – kleine Infekte gelten vielen als Lappalien. Warum man sie dennoch ernst nehmen sollte.