

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b> .....	<b>V</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>
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
<b>Rechtlicher Hintergrund</b> .....	<b>27</b>
Health Claims – was steckt dahinter? .....	29
Novel Foods – Superfoods als neuartige Lebensmittel? .....	35
Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel .....	37
Die Strategien der Hersteller .....	39
<b>Seriöse Informationsquellen</b> .....	<b>45</b>
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
<b>Açaí-Beeren – „schlank und schön“ mit dem „Amazonas-Wunder“</b> .....	<b>55</b>
Die Fakten .....	56
Ernüchternde Bewertung .....	58
Lieber Blaubeeren essen ... ..	59
<b>Algen gegen milliardenfachen Hunger?</b> .....	<b>61</b>
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
<b>Algenöl – das „vegane Fischöl“ .....</b>	<b>73</b>
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
<b>Aloe vera – das „Wüstenwunder“ .....</b>	<b>83</b>
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
<b>Aronia – die „Gesundheitsbeere“ .....</b>	<b>93</b>
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
<b>Buchweizen – das heimische „Powerfood“ .....</b>	<b>105</b>
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
<b>Camu-Camu und Acerola – die „Vitamin-C-Bomben“ .....</b>	<b>115</b>
Die Fakten .....	117
Kein „frischer“ Import möglich .....	118
Was ist drin?.....	119
Bioflavonoide – ja, aber ... ..	119
Vitamin C aus exotischen Früchten?.....	120
<b>Chia-Samen – nur fette Vorteile? .....</b>	<b>123</b>
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
<b>Curcuma – die goldene „Power-Knolle“ .....</b>	<b>137</b>
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
<b>Flohsamenschalen – das schleimige „Quellphänomen“</b>	<b>149</b>
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
<b>Goji-Beeren – das „Risiko-Food“</b>	<b>159</b>
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
<b>Granatapfel – die „paradiesische Frucht“</b>	<b>167</b>
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
<b>Hanfsamen – nussig, würzig, nährstoffreich?</b>	<b>175</b>
Die Nährstoff-Fakten	176
Hanfsamen und -öl als Fischalternative	177
Hanfsamen von Natur aus THC-frei	178
THC in Hanfblättern und -blüten	179

Und was ist mit CBD-Öl? .....	179
Gewagte Versprechen .....	181
<b>Kombucha – der „prickelnde Pilz“ .....</b>	<b>183</b>
Der Überlebenskünstler .....	185
Die Fakten .....	185
So entsteht das Getränk .....	186
Hygiene ist wichtig .....	186
Zuckerarm, probiotisch und vitaminreich? .....	188
Gesundheitlich wertvoll? .....	189
<b>MCT-Öl und Kokosöl .....</b>	<b>191</b>
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
<b>Papaya – „Schlankwunder“ und „Vitaminbombe“ .....</b>	<b>201</b>
Die Fakten .....	202
Was ist drin? .....	204
Papain – ein alternatives Heilmittel? .....	205
Teure Kerne .....	205
Papaya in der Küche .....	206
<b>Quinoa und Amaranth – glutenfreie „Wunderkörner“ .....</b>	<b>209</b>
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
<b>Spirulina und AFA – die „blauen Wunder“ .....</b>	<b>221</b>
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
<b>Teff, Fonio &amp; Co. – glutenfreie „Supergrains“ .....</b>	<b>231</b>
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
<b>Zeolith – schwammige Versprechen .....</b>	<b>243</b>
„Lebenskraft durch Urgestein“ .....	245
Die Fakten .....	246
Aufsaugen, binden, ausleiten .....	247
Was Vulkangestein alles nicht kann .....	248
Teuer erkauft .....	248
Achtung, Aluminium! .....	249
<b>Fazit – Besser komplett auf Superfoods verzichten? .....</b>	<b>251</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>253</b>
<b>Verzeichnis der Superfoods .....</b>	<b>255</b>
<b>Die Autorin .....</b>	<b>256</b>
<b>Die Mitarbeiterin .....</b>	<b>256</b>
<b>Der Herausgeber .....</b>	<b>257</b>