



Öle & Superfoods

Die besten natürlichen Booster für Gesundheit und Küche

Inhaltsverzeichnis

Definition und Marketing vs. Realität	3
Heimische Superfoods vs. exotische – Leinsamen besser als Chia?	5

Kapitel 1: Was sind Superfoods wirklich?

Definition und Marketing vs. Realität

Der Begriff „Superfood“ ist allgegenwärtig. Er prangt auf Smoothie-Flaschen im Kühlregal, auf Müslipackungen im Biomarkt und auf Instagram-Posts von Influencerinnen, die morgens um sechs eine perfekt arrangierte Acai-Bowl fotografieren. Doch was steckt wirklich dahinter? Ist „Superfood“ ein wissenschaftlicher Begriff – oder reines Marketing?

Die unbequeme Wahrheit zuerst: **„Superfood“ ist kein geschützter oder wissenschaftlich definierter Begriff.** Es gibt keine offizielle Behörde, kein Gremium, keine Institution, die festlegt, welches Lebensmittel ein Superfood ist und welches nicht. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) verwendet den Begriff nicht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) tut es ebenfalls nicht. Und die EU-Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben (Health-Claims-Verordnung Nr. 1924/2006) verbietet es sogar, Lebensmittel mit unbelegten Gesundheitsversprechen zu bewerben.

Der Begriff „Superfood“ tauchte erstmals Anfang des 20. Jahrhunderts auf, als die United Fruit Company Bananen als besonders gesundes Nahrungsmittel vermarktete. In seiner heutigen Verwendung wurde er in den 2000er-Jahren populär, befeuert durch die Naturkost-Bewegung, soziale Medien und eine wachsende Sehnsucht der Verbraucher nach einfachen Lösungen für komplexe Gesundheitsfragen.

Was der Begriff im allgemeinen Sprachgebrauch meint: **Ein Lebensmittel mit überdurchschnittlich hoher Nährstoffdichte** – also einem besonders hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen oder essenziellen Fettsäuren im Verhältnis zu seinem Kaloriengehalt. Und in dieser Definition liegt tatsächlich ein wahrer Kern.

Leinsamen beispielsweise enthalten mehr Omega-3-Fettsäuren (als Alpha-Linolensäure, ALA) als fast jedes andere pflanzliche Lebensmittel. Kurkuma enthält Curcumin, einen Stoff, der in über 12.000 wissenschaftlichen Studien untersucht wurde. Schwarzkümmelöl wird seit über 3.000 Jahren in der traditionellen Medizin eingesetzt und zeigt in Studien entzündungshemmende, antioxidative und immunmodulierende Eigenschaften. Diese Lebensmittel sind tatsächlich bemerkenswert – nur eben nicht „super“ im Sinne eines Wundermittels.

Das Problem beginnt dort, wo Marketing die Wissenschaft überholt. Wenn ein Unternehmen eine einzelne Studie – möglicherweise eine In-vitro-Studie (also im Reagenzglas) oder eine Tierstudie mit extrem hohen Dosierungen – nimmt und daraus die Botschaft ableitet: „Dieses

Lebensmittel heilt Krebs, macht schlank, verlängert das Leben“, dann ist das irreführend. Und genau das passiert täglich.

Die Marketing-Maschinerie

Die Superfood-Industrie ist ein Milliardenmarkt. Laut einer Analyse von Mordor Intelligence wurde der globale Superfood-Markt 2024 auf über 160 Milliarden US-Dollar geschätzt, mit einer erwarteten jährlichen Wachstumsrate von 9,5 Prozent bis 2030. In Deutschland gaben Verbraucher 2024 laut Statista rund 1,8 Milliarden Euro für Produkte aus, die als „Superfood“ vermarktet wurden.

Diese Zahlen erzählen zwei Geschichten gleichzeitig: Erstens zeigen sie ein wachsendes Gesundheitsbewusstsein, das grundsätzlich positiv ist. Zweitens zeigen sie, wie profitabel der Hype ist – und wie groß der Anreiz für Unternehmen, Produkte mit dem Label „Superfood“ zu versehen, unabhängig davon, ob die wissenschaftliche Evidenz das rechtfertigt.

Ein typisches Muster: Ein exotisches Lebensmittel aus Südamerika, Asien oder Afrika wird „entdeckt“. Erste Studien zeigen vielversprechende Ergebnisse in Zellkulturen oder Tiermodellen. Die Marketingmaschine springt an. Innerhalb von Monaten ist das Produkt in jedem Reformhaus, jeder Drogerie und jedem Online-Shop verfügbar – zu Preisen, die ein Vielfaches des Einkaufspreises betragen. Die indigenen Bevölkerungen, die das Lebensmittel seit Jahrhunderten nutzen, profitieren selten angemessen.

Achtung: Wenn ein Produkt mit Aussagen wie „heilt“, „bekämpft Krebs“ oder „wirkt wie ein natürliches Antibiotikum“ beworben wird, ist das in der EU illegal. Solche Health Claims müssen von der EFSA zugelassen sein. Seriöse Hersteller halten sich daran. Unseriöse hoffen, dass es keiner merkt.

Was die Wissenschaft wirklich sagt

Die Forschung zu einzelnen Superfoods ist oft vielversprechend, aber differenzierter, als die Schlagzeilen vermuten lassen. Nehmen wir Kurkuma als Beispiel – eines der am besten untersuchten Superfoods überhaupt.

Curcumin, der Hauptwirkstoff in Kurkuma, zeigt in Laborstudien beeindruckende entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Eine Meta-Analyse von Sahebkar et al. (2016, publiziert in *Pharmacological Research*) wertete acht randomisierte kontrollierte Studien aus und fand, dass Curcumin den CRP-Wert (ein Entzündungsmarker im Blut) signifikant senken konnte. Eine weitere Meta-Analyse von Daily et al. (2016, *Journal of Medicinal Food*) zeigte positive Effekte bei Arthritis-Schmerzen.

Aber – und das ist entscheidend – die Bioverfügbarkeit von Curcumin aus normalem Kurkumapulver ist extrem gering. Nur etwa 1 bis 2 Prozent des aufgenommenen Curcumins erreichen den Blutkreislauf. Der Rest wird vom Körper sofort abgebaut und ausgeschieden. Um die in Studien verwendeten Dosierungen zu erreichen, müsste man täglich Hunderte Gramm Kurkuma essen – unmöglich.

Deshalb arbeiten Studien typischerweise mit hochdosierten Curcumin-Extrakten, oft in Kombination mit Piperin (aus schwarzem Pfeffer), das die Bioverfügbarkeit um bis zu 2.000 Prozent steigern kann (Shoba et al., 1998, *Planta Medica*). Das bedeutet: Ein Teelöffel Kurkuma im Essen ist lecker und schadet nicht, aber die dramatischen Gesundheitseffekte aus Studien lassen sich damit nicht reproduzieren.

Diese Differenzierung fehlt in der populären Berichterstattung fast immer. Und sie ist bei praktisch jedem Superfood relevant.

Heimische Superfoods vs. exotische – Leinsamen besser als Chia?

Die Superfood-Debatte hat eine interessante geografische Dimension. Viele der bekanntesten Superfoods kommen von weit her: Chiasamen aus Mexiko, Acai-Beeren aus Brasilien, Goji-Beeren aus China, Moringa aus Indien, Maca aus Peru. Der Transport erzeugt CO₂, die Qualitätskontrolle ist schwieriger, und die Preise sind oft deutlich höher als bei heimischen Alternativen.

Dabei hat der deutschsprachige Raum eine Fülle eigener „Superfoods“, die es mit den exotischen Importen locker aufnehmen können – oft sogar zu einem Bruchteil des Preises, in besserer Frischqualität und mit geringerem ökologischen Fußabdruck.

Der große Vergleich: Heimisch vs. exotisch

Exotisch	Heimische Alternative	Vorteil heimisch
Chiasamen	Leinsamen	Mehr Omega-3 (22,8 g vs. 17,8 g pro 100 g), günstiger, regional
Goji-Beeren	Schwarze Johannisbeeren, Sanddorn	Mehr Vitamin C, frischer verfügbar
Acai-Beeren	Heidelbeeren, Aronia	Frisch statt gefriergetrocknet, günstig
Quinoa	Buchweizen, Hirse	Regional anbaubar, günstiger
Matcha	Grüntee aus Europa	Deutlich günstiger, weniger Schwermetall-Risiko
Avocado-Öl	Leinöl, Walnussöl	Regional, besseres Omega-Verhältnis

Nehmen wir den prominentesten Vergleich: **Chiasamen vs. Leinsamen.**

Chiasamen (*Salvia hispanica*) wurden als das ultimative Superfood vermarktet. Sie kommen aus Mexiko und Mittelamerika, kosten in Bio-Qualität zwischen 15 und 30 Euro pro Kilogramm und gelten als hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Proteine.

Leinsamen (*Linum usitatissimum*) wachsen seit Jahrhunderten in Deutschland und Österreich, kosten in Bio-Qualität zwischen 3 und 7 Euro pro Kilogramm und bieten – man lese und staune – **ein überlegenes Nährstoffprofil.**

Nährstoffvergleich pro 100 g:

Nährstoff	Chiasamen	Leinsamen
Kalorien	486 kcal	534 kcal
Omega-3 (ALA)	17,8 g	22,8 g
Ballaststoffe	34,4 g	27,3 g
Protein	16,5 g	18,3 g
Calcium	631 mg	255 mg
Eisen	7,7 mg	5,7 mg
Magnesium	335 mg	392 mg
Zink	4,6 mg	4,3 mg
Preis (Bio, ca.)	18–28 €/kg	4–7 €/kg

Leinsamen liefern **mehr Omega-3, mehr Protein und mehr Magnesium** — zu einem Viertel bis Fünftel des Preises. Chiasamen gewinnen bei Calcium, Eisen und Ballaststoffen. Aber der oft behauptete „Superfood-Vorsprung“ der Chiasamen existiert schlicht nicht.

Praxis-Tipp: Wer ökologisch und ökonomisch sinnvoll einkaufen will, greift zu Leinsamen als Basis und ergänzt gelegentlich mit Chiasamen für die Abwechslung. Leinsamen sollten allerdings geschrotet verzehrt werden — ganze Leinsamen passieren den Darm oft unverändert.

Ähnliche Vergleiche lassen sich bei Beeren ziehen. Goji-Beeren aus China kosten getrocknet 20 bis 40 Euro pro Kilogramm und haben einen bemerkenswerten Vitamin-C-Gehalt von rund 48 mg pro 100 g (getrocknet). Schwarze Johannisbeeren aus dem eigenen Garten oder vom regionalen Markt liefern frisch **181 mg Vitamin C pro 100 g** — fast das Vierfache. Sanddorn schlägt mit bis zu **450 mg pro 100 g** sogar die meisten exotischen Superfrüchte.

Das soll nicht heißen, dass exotische Superfoods wertlos sind. Kurkuma hat keine heimische Alternative mit vergleichbarem Curcumin-Gehalt. Schwarzkümmelöl ist einzigartig in seiner Fettsäure- und Thymoquinon-Zusammensetzung. Und Spirulina bietet ein Nährstoffprofil, das kein heimisches Lebensmittel in dieser Konzentration liefert.

Der Punkt ist: **Informierte Verbraucher wählen bewusst.** Sie kaufen heimische Superfoods, wo sie gleichwertig oder besser sind, und greifen bei exotischen Produkten nur dann zu, wenn es einen echten Mehrwert gibt — nicht weil das Marketing es ihnen einredet.

Dies ist eine Leseprobe. Das vollständige Buch ist als PDF und Taschenbuch erhältlich auf kaufbio.de