



Bei Superfood handelt es sich keineswegs um eine Neuerung oder Modeerscheinung: es gab schon immer Lebensmittel, die unseren Körper vor Beschwerden schützen oder ihn bei der Heilung unterstützen. Viele Superfoods haben in ihrem jeweiligen Ursprungsland Tradition in der Heilkunde, wie z.B. die Gojibeere in der Traditionell Chinesischen Medizin, die Kakaobohne bei den Azteken oder Giersch und Brennnessel, deren Wirkung bei uns schon seit langer Zeit bekannt sind. Weiters zählen zu den heimischen Vertretern Heidelbeeren, Leinsamen, Spinat, Walnüsse, viele heimische Wildkräuter (wie z.B. Gänseblümchen und Löwenzahn), aber auch Gerstengras und Pflücksalate oder Erdmandeln, die man auch einfach in Töpfen kultivieren kann.

Die Wirksamkeit der Superfoods liegt in der Kombination ihrer Inhaltsstoffe, die eine hohe Bioverfügbarkeit aufweisen. Am wertvollsten sind Antioxidantien, die freie Radikale im Körper binden und ausscheiden können und so vielen Gesundheitsbeschwerden, wie fahler Haut, Krampfadern, Bluthochdruck, Augenproblemen (wie Degenerationserscheinungen und reduzierte Sehkraft), Schlaganfall und Demenz, Gelenksbeschwerden und Krebs entgegenwirken können. Außerdem liegen Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Fettsäuren und allgemein sekundäre Pflanzenstoffe in hohen Konzentrationen vor.

Der hohe Verzehr an importierten Superfoods liegt an dem Bestreben, etwas „Einfaches“ für seine Gesundheit zu tun und in der Unwissenheit über heimische Alternativen: Der Wirkung der Goji-Beere stehen Preiselbeeren und Heidelbeeren gegenüber, die das Immunsystem über den Darm stärken und ähnlich wirken wie „Fatburner“, Vitaminspender und Krebshemmer. Kamu-Kamu zeichnet eine hohe Konzentration an Vitamin C aus, die uns aber auch Sauerkraut, ein heimisches Traditionsprodukt, liefern könnte. Die Katechine aus Grünem Tee und dunkler Schokolade kommen unter anderem in Schwarzer Johannisbeere, Stachelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Kirschen, Äpfeln und Birnen vor. Kakao enthält

große Mengen an Flavonoiden, die Herzkrankheiten vorbeugen; diese finden sich auch vermehrt in Pfirsichen, Pflaumensaft und Marillen.

Um eine bessere Einteilung zu ermöglichen, gibt es ORAC (Oxygen Radical Absorbing Capacity). Dabei handelt es sich um einen Wert, der angibt, wie rasch ein Lebensmittel freie Radikale absorbiert und damit für den Organismus unschädlich macht. Je höher dieser Wert ist, desto mehr freie Radikale können neutralisiert werden. Diesbezügliche Listen können im Internet abgerufen werden, wobei die Angaben meist auf Laborwerten basieren und damit nicht direkt auf den menschlichen Organismus umgelegt werden sollten.

Trotz allem muss darauf hingewiesen werden, dass nicht alle Wirkungen bereits durch Studien belegt werden können. Heimische Superfoods sind natürlich frischer und ökologisch sinnvoller. Ein weiterer positiver Aspekt ist, dass unser Körper an heimische Alternativen gewöhnt ist – diese quasi erkennt – und wir sie bereits regelmäßig gegessen haben. Fakt ist nämlich, dass die physiologische Wirkung der meisten Inhaltsstoffe nur geringe Zeit anhält und deshalb immer wieder aufgefrischt werden muss.

Die Liste der Superfoods ist stark abhängig von der Quelle und umfasst Gemüse, Obst und Kräuter bzw. Produkte daraus. Zu den besten heimischen Superfoods zählen neben Wildpflanzen zum Beispiel Aronia, Bienen-Produkte, Heidelbeeren, Grünes Gemüse, Getreidegras, Leinsamen, Sprossen, Walnuss, Sanddorn, Hagebutte, Knoblauch, diverse Kräuter und noch vieles mehr. Zu den bekanntesten exotischen Vertretern zählen die Acaibeere, Algen, Chiasamen, Gojibeeren, Ingwer, Kakao, Kokosnuss, Maca und Moringa und noch viele mehr. Im Folgenden werden nur exemplarisch einige Kulturen kurz vorgestellt.

Porträt

Superkraut I – Brennnessel

(*Urtica dioica* oder *U. urens*)



Die Brennnessel gehört zum ersten Grün des Frühlings und die Blätter können von März bis September geerntet werden. Diese enthalten viel Kieselsäure, die für gesunde Haut, kräftige Nägel und schöne Haare unbedingt notwendig ist. Der Absud von Brennnessel-Blättern regt bei einer Haarwäsche die Durchblutung der Kopfhaut an, stoppt außerdem die Schuppenbildung und oft sogar Haarausfall. Brennnesselsaft stimuliert den Stoffwechsel, wirkt harntreibend und fördert die Verdauung.

Die enthaltenen Phenolsäuren und Flavonoide helfen bei Entzündungen und damit verbundenen Beschwerden. Aber auch Vitamine und Mineralstoffe sind in dem wahren Superkraut enthalten. Am besten schmeckt die Brennnessel verarbeitet zu Brennnesselspinat, -pesto und -smoothies, eignet sich aber auch hervorragend für Entschlackungskuren im Frühjahr.

Die Brennnessel zählt mit Giersch, Löwenzahn und Vogelmiere zu den vier kräftigsten Wildkräutern aus dem Garten. Giersch eignet sich gut zum Entgiften und kann wie Petersilie verwendet werden. Löwenzahn entschlackt und fördert die Verdauung. Die Blätter schmecken roh im Salat, die Knospen können auch gedünstet werden. Bei der Vogelmiere handelt es sich um ein alt bekanntes Ackerbeikraut, das eher lästig erscheint, und bis dato noch kaum als Superfood wahrgenommen wurde. Sie stärkt das Immunsystem und schmeckt hervorragend auf Butterbrot oder in Suppen.

Superkraut II – Löwenzahn

(*Taraxacum officinale*)



Der Löwenzahn ist uns allen bekannt und teilweise auch ein Dorn im Auge, wird aber auf Grund seiner positiven Eigenschaften durchaus als Kulturpflanze angeboten. Die Blätter finden sich gern in Salaten, als Gemüse oder in Smoothies wieder. Die Inhaltsstoffe dieser und auch der Wurzeln helfen bei Gallen- und Harnwegproblemen und fördern die Magen- und Darmtätigkeit.

Hauptwirkstoffe sind hier die Bitterstoffe Sesquiterpene und Triterpene, die die Bildung von Gallensaft fördern. Es ist aber auch eine große Menge an Kaliumsalzen (und anderen Mineralstoffen) enthalten, die die Harnausscheidung steigern. Ebenso kommen Phenolsäuren, Flavonoide, Cumarine, Vitamine und Kohlenhydrate vor. Cholin unterstützt beispielsweise die Leberentgiftung und fördert die Verdauung. In der Wurzel ist Inulin enthalten, eines der wichtigsten Präbiotika: es nährt unsere natürliche Darmflora und regt deren Wachstum an.

In der Homöopathie wird die Urtinktur aus der ganzen, frischen, blühenden Pflanze verwendet. Die Anwendungsgebiete reichen von Lebererkrankungen über Verdauungsbeschwerden bis zu Harnwegsproblemen. Auch der Einsatz bei Schnupfen wird beschrieben. Die Wurzeln können auch geröstet und als Kaffee-Ersatz verwendet werden.

Superbeere – Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)

Heidelbeeren gehören zu den gesündesten Früchten unseres Breitengrades. Vor allem die Anthocyane sind wertvoll und wie ihre exotische Schwester, die Acai-beere, enthält die Heidelbeere viele Antioxidantien. Durch mehrere Studien konnte belegt werden, dass



sie die Konzentrationsfähigkeit steigern, das Gehirn vor Schädigungen schützen und die Kommunikation zwischen den Hirnzellen verbessern. Somit sind Heidelbeeren auch ein Mittel gegen altersbedingte Krankheiten wie Alzheimer.

Zu den weiteren Inhaltsstoffen zählen Ballaststoffe, Gerbstoffe, die Vitamine K und A, viele B-Vitamine und die Vitamine E und C. Letzteres sorgt für eine gute Fettverbrennung und stärkt das Immunsystem.

Heidelbeeren reinigen den Körper, stärken das Herz und senken den Cholesterinspiegel.

Ein allgemeiner Tipp: um die Antioxidationskraft zu erhalten, sollten die Beeren nicht mit Milchprodukten gemischt werden, da Milcheiweiß die Wirkung der Radikalfänger verringert. Wild gesammelte Beeren sind kleiner und auch ihr Fruchtfleisch ist blau; sie schmecken aromatischer und weisen einen höheren Gehalt an Antioxidantien auf.
