Verbraucherzentrale
Hamburg

Wie super sind Superfoods?

In Zeiten von Ernährungstrends wie Paleo, Clean Eating und der „Frei von“–Welle in Supermärkten versprechen Superfoods natürlichen und unbelasteten Genuss, der die Sinne anspricht und die Gesundheit fördert. Doch was macht ein Lebensmittel zum Superfood und stimmen die Versprechen?



© Brooke Lark on Unsplash

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Superfoods weisen meist einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus, doch heimisches Obst und Gemüse steht ihnen oft in nichts nach.
2. Superfoods sind häufig mit Schadstoffen belastet und sehr teuer. Bei Superfoods in Kapselform ist Vorsicht geboten.

3. Sporadisch genossenes Superfood kann kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sein.

Stand: 04.05.2026

Tatsächlich enthalten sogenannte Superfoods häufig viele Vitamine, Mineralstoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe. Doch auch viele heimische Pflanzen und Früchte, die wir schon immer gegessen haben, stehen den Superfoods in puncto wertvolle Inhaltsstoffe in nichts nach. Während früher fast ausschließlich exotische Lebensmittel wie Açai-Beeren, Chia und Moringa als Superfoods angepriesen wurden, werden heutzutage auch heimische Produkte wie Hagebutte oder Brennnessel zum Superfood erklärt.

Dabei ist das Wort „Superfood“ ist kein gesetzlich geschützter oder regulierter Begriff ist. Er wurde lediglich zu Marketingzwecken erfunden und ist oft ein Sammelbegriff für Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel, die zu einem teuren Preis verkauft werden.

Doch was macht ein Lebensmittel zum Superfood und stimmen die Versprechen? Wir geben Antworten auf die wichtigsten Fragen und bewerten in einem anderen Artikel die fünf bekanntesten Superfoods.

Wie wird ein Lebensmittel durch gutes Marketing zum Superfood?

Superfoods werden häufig mit Hilfe von Anekdötchen vermarktet. Die Geschichten, die rund um die Lebensmittel gesponnen werden, handeln meist von seltenen Pflanzen, die an weit entfernten Orten von fremden Völkern, in denen Menschen uralt werden, gegessen werden. Gewürzt mit dieser Prise Exotik und ansprechender Verpackung oder Zubereitung der Lebensmittel, sollen Verbraucher zum Kauf angeregt werden.

Die vermeintliche Idylle, aus der die Lebensmittel stammen, sorgt für den aktuellen Hype und gute Geschäfte. Zudem werden dem Superfood fast immer gesundheitsfördernde Eigenschaften attestiert – sogenannte Health Claims. Diese sind in Zeitschriften und Büchern, vor allem aber auch in Internetforen, Blogs und sozialen Medien zu finden und versprechen Schlanksein, Attraktivität oder höhere

Leistungsfähigkeit.

Stimmen die versprochenen Gesundheitswirkungen?

Vielen Superfoods werden vorbeugende oder sogar heilende Wirkungen zugesprochen. So sollen Açai-Produkte beispielsweise bei Herzproblemen und Krebs helfen, die Goji-Beere angeblich das Herz-Kreislauf-System und Immunsystem stärken und Chia-Samen schlank machen. Doch schaut man sich die Studien, die die versprochenen Wirkungen belegen sollen, genauer an, stellt man fest, dass gar nicht die beworbenen Superfoods selbst untersucht wurden, sondern nur einzelne Nähr- oder Wirkstoffe, die in den Lebensmitteln enthalten sind (z.B. Vitamin C oder Anthocyane). Außerdem handelt es sich sehr oft um Labortests mit diesen isolierten Stoffen an Zellkulturen oder Tieren. Die sind zwar nützlich, um prinzipielle Wirkmechanismen der Stoffe aufzuklären, garantieren aber nicht, dass diese Wirkungen auch eintreten, wenn man die entsprechenden Stoffe mit dem Lebensmittel und im Rahmen einer gemischten Kost – und oft in viel geringerer Dosierung – aufnimmt. Ein weiterer Kritikpunkt: Vor Fälschungen kann man nie ganz sicher sein, dazu hat sich ein Wissenschaftler in der Zeit geäußert.

Fazit: Studien am Menschen, die die behaupteten Wirkungen der Superfoods auf wissenschaftlich seriöse Weise belegen könnten, fehlen überwiegend. Das ist auch der Grund, warum die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) beispielsweise keine der beantragten gesundheitsbezogenen Angaben für Goji-Beeren zugelassen hat und die bereits beantragten Health Claims für Açai-Beeren von den Anbietern zurückgezogen wurden.

Was ist von Superfoods als Kapseln, Pillen und Pulver zu halten?

Viele der als Superfood angepriesenen Lebensmittel sind in frischer Form reich an wertvollen Nahrungsinhaltsstoffen, doch leider sind sie auch eins: anfällig für Verderb. Oft liegen weite Transportwege von den Anbauländern in Asien oder Südamerika bis auf unsere Teller. Daher werden die Lebensmittel meist stark verarbeitet (getrocknet und/oder konserviert mit Zusatzstoffen wie beispielsweise Schwefeldioxid und Benzoesäure). Oder es werden Extrakte aus den Pflanzen hergestellt. Diese werden als

Pulver Fertigprodukten zugesetzt oder in Kapseln und Pillen vermarktet. Ob sich alle der ursprünglich in der Pflanze enthaltenen wertvollen Inhaltsstoffe tatsächlich noch in diesen Extrakten befinden, ist fraglich. So ergab beispielsweise eine Untersuchung von Moringa-Produkten durch das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart, dass das beworbene – hitzeempfindliche – Vitamin C in den Endprodukten in der Regel gar nicht mehr nachweisbar war.

Ist es überhaupt plausibel, dass einzelne Lebensmittel eine solche „Superwirkung“ entfalten können?

Nein, das ist mehr als unwahrscheinlich. Zwar spielt die Ernährung eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, doch positive Wirkungen hängen nicht von einzelnen, speziellen Lebensmitteln ab. Die Auswertung einer großen Zahl langfristig angelegter Ernährungsstudien zeigt vielmehr, dass nur eine insgesamt gesundheitsorientierte Ernährungsweise positive Effekte zeigt.

So führt beispielsweise eine Kost, die sich an der traditionellen mediterranen Ernährung (reichlich Gemüse und Obst, regelmäßig Hülsenfrüchte, Getreide, Fisch und Olivenöl, eher selten Fleisch und Milchprodukte, mäßiger Alkoholkonsum) orientiert, zu einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen und einer geringeren Sterblichkeit. Die positiven Effekte waren dabei umso größer, je mehr dieser „Bausteine“ einer mediterranen Ernährung von den Menschen beachtet wurden. Das zeigt, dass „Superfoods“ durchaus ihren Platz in einer gesunden Ernährungsweise haben können, jedoch von einzelnen Lebensmitteln keine Wunder zu erwarten sind.

Können Superfoods auch schaden?

Problematisch an manchen exotischen Superfoods ist vor allem die schlechte Datenlage: Häufig gibt es weder gesicherte anbieterunabhängige Nährwertanalysen, die die angeblich sehr hohen Gehalte an Vitaminen und Pflanzenstoffen bestätigen könnten, noch Daten über die Unbedenklichkeit der Produkte was etwa das Auslösen allergischer Reaktionen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten angeht. Für die Goji-Beere beispielsweise gibt es eine Warnung zu gefährlichen Wechselwirkungen mit bestimmten blutverdünnenden (gerinnungshemmenden) Medikamenten (Vitamin-K-

Antagonisten). Goji-Beeren scheinen den Abbau dieser Medikamente im Körper zu blockieren, sodass es zu einer gefährlichen Wirkstoffanreicherung und verstärkter Blutungsneigung kommen kann. Personen, die diese Medikamente einnehmen, sollten alle Zubereitungen mit Goji-Beeren vermeiden.

Wie steht es um die Nachhaltigkeit?

Häufig werden exotische Superfoods als besonders „natürlich“ beworben, doch der schöne Schein trügt oft: So fallen beispielsweise Goji-Beeren, Chia-Samen, chinesische Kräuter, Moringa oder Weizengraspulver immer wieder durch hohe Pestizidrückstände negativ auf. Auch die Belastung mit Keimen, Schimmelpilzen und Mineralölrückständen ist keine Seltenheit. Dies spricht nicht für eine nachhaltige und umweltschonende Anbauweise in den Herkunfsländern und kann zudem die Gesundheit von Verbrauchern und Verbraucherinnen gefährden.

Hinzu kommen die langen Transportwege aus Südamerika oder China, die viel klimaschädliches Kohlendioxid produzieren, und deswegen nicht für nachhaltige Lebensmittel stehen.

Welche einheimischen und preiswerten Alternativen gibt es?

Für viele sogenannte Superfoods gibt es preiswertere heimische Alternativen: Die in teuren Chia-Samen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren finden sich beispielsweise auch in Nüssen, Leinsaat oder Pflanzenölen. Gemüse, Obst, Getreideprodukte wie Haferflocken oder Vollkornbrot liefern reichlich Ballaststoffe. Und antioxidativ wirkende Pflanzeninhaltsstoffe wie beispielsweise Anthocyane finden sich eben nicht nur in der Açai-Beere, sondern auch in praktisch allen blauen (z.B. Blaubeeren), violetten (z.B. Aubergine) oder roten Gemüsearten und Früchten.

UNSER RAT

Eine möglichst vielfältige Ernährungsweise mit den unterschiedlichsten, möglichst wenig verarbeiteten, frischen und schadstoffarmen Lebensmitteln ist das wirkliche Superfood.

Natürlich spricht vieles dafür, immer mal wieder etwas Neues auszuprobieren, doch überzogene Erwartungen in Bezug auf Gesundheitseffekte durch den Konsum von speziellen Superfoods werden in der Regel enttäuscht.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/wie-super-sind-superfoods