

Superfoods – Die 15 besten

Eine Liste mit den besten Superfoods gefällig? Superfoods sind Lebensmittel, die mehr können als normale Lebensmittel. Superfoods sind ganz besondere Lebensmittel. Otto Normalverbraucher isst so gut wie nie Superfoods – und wenn, so nur versehentlich oder in ganz kleinen Mengen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 01. October 2019

Stand: 14. October 2019

15 Superfoods – Die Liste

Sie sind auf der Suche nach einer Liste mit Superfoods? Dann sind Sie schon am Ziel und finden hier eine Liste mit den 15 besten Superfoods. Zunächst jedoch geht es los mit viel Wissenswertem rund um Superfoods!

Superfoods – Mythos oder Realität?

Superfoods sind Lebensmittel mit Eigenschaften, die sie stark von herkömmlichen Lebensmitteln unterscheidet. Für den Laien ist es jedoch nicht einfach zu erkennen, was ein echtes Superfood ist und was nur als solches bezeichnet wird.

Denn der Begriff "Superfood" wird leider gerne für Werbezwecke missbraucht. Dabei nützt auch ein Superfood nichts, wenn es nur in minimalen Mengen einem ansonsten herkömmlichen Müsli oder einem gewöhnlichen Riegel beigemischt wird, um auf dessen Verpackung "Superfood" schreiben zu können.

Ein Superfood wird erst zu einem tatsächlich wirksamen Superfood, wenn es regelmässig in recht grossen Mengen in den Speiseplan integriert wird.

Was ist ein echtes Superfood?

Ein echtes Superfood sollte die folgenden Kriterien erfüllen:

- Ein echtes Superfood liefert von einem bestimmten oder von mehreren Nähr-, Wirk- oder Vitalstoffen eine sehr grosse Menge und deutlich mehr als die üblichen Nahrungsmittel.
- Ein echtes Superfood ist möglichst naturbelassen und stammt aus Bio-Erzeugung oder Wildwuchs.
- Ein echtes Superfood ist ein vollwertiges und ganzheitliches Lebensmittel. Ein einzelnes Vitamin oder ein einzelner extrahierter Pflanzenstoff kann ebenfalls eine tolle Wirkung haben, ist aber kein Superfood, sondern könnte eher als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnet werden.
- Ein Superfood muss keinesfalls lecker schmecken, um ein Superfood zu sein.
- Ein Superfood muss auch nicht problemlos zu snacken sein, und teuer muss es auch nicht sein, wie offenbar häufig von einem Superfood angenommen wird.
- Ein echtes Superfood kann, muss aber nicht, aus weit entfernten tropischen oder arktischen Regionen stammen. Superfoods wachsen auch direkt vor der mitteleuropäischen Haustür, wie z. B. der Oregano, die Petersilie, die Brennnessel, der Löwenzahn, selbst gezogene Brokkolisprossen, rohes Sauerkraut, Gerstengras und viele weitere mehr.

Können Superfoods nun aber auch heilen? Sind Superfoods Medizin?

Superfoods sind Medizin

Ja, Superfoods sind Medizin, aber Gott sei Dank keine Arzneimittel - ein bedeutender Unterschied, denn letztere müssen unter grossem finanziellem Aufwand und nach zahlreichen Tests auf ihre Zulassung warten. Medizin hingegen, also heilende Lebensmittel aus der Natur (= Superfoods), stehen jedem zur Verfügung und können von jedem genutzt werden.

Können Superfoods daher auch zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt werden?

Sie können nicht nur, sie müssen! Superfoods sollten eigentlich zwingend Bestandteil einer jeden Therapie sein. Denn wenn jemand seine Gesundheit verloren hat, ist es umso wichtiger, die bestmögliche Nahrung zu sich zu nehmen, um wieder zu genesen - und Superfoods gehören hier an allererster Stelle dazu.

Wie Superfoods Krankheiten heilen

Nahezu alle Krankheiten gehen stets mit einem übermässigen oxidativen Stress einher, mit chronischen Entzündungsprozessen sowie mit verminderten körpereigenen Entgiftungs- und Ausleitungsfähigkeiten.

Superfoods nun wirken antioxidativ, entzündungshemmend und aktivierend auf die Funktion der Ausleitungs- und Entgiftungsorgane. Es gibt daher bei Krankheit nichts Besseres als eine gesunde Ernährung aus vielen unterschiedlichen Superfoods, die sich gegenseitig in ihren Wirkungen unterstützen und häufig sogar verstärken (z. B. Brokkoli und Brokkolisprossen oder Granatäpfel und Datteln).

Das bedeutet gleichzeitig, dass es nicht genügt, ein oder zwei Superfoods einzunehmen und zu glauben, man werde dadurch putzmunter und gesund. Zu einer ganzheitlichen Therapie einer jeden Krankheit gehört sehr viel. Grosse Mengen unterschiedlicher Superfoods sind nur eine Komponente davon.

Den Heilprozess anstossen können Superfoods jedoch nur in Kombination mit einer insgesamt hochwertigen und möglichst naturbelassenen Ernährung aus frischen Zutaten und in Verbindung mit einem Lebensstil, der ausreichend Bewegung, gesunder Schlaf, frische Luft, Entspannung, Sonnenlicht etc. vorsieht.

Täglich neue Studien zu Superfoods

Inzwischen vergeht kein Tag, an dem nicht eine Studie (oder mehrere) zur überwältigend heilenden und regulierenden Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen veröffentlicht werden würde.

Ob gegen Alzheimer, Diabetes, Herzschäden, Übergewicht oder Krebs, ob zur Senkung des Cholesterinspiegels, zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der Spermienqualität oder Stärkung des Immunsystems – sekundäre Pflanzenstoffe sind hier die Aktivisten! Und sekundäre Pflanzenstoffe sind jene Stoffe, die man ganz besonders hochkonzentriert wo findet? Richtig: In Superfoods!

Sekundäre Pflanzenstoffe sorgen (natürlich gemeinsam mit anderen Vitalstoffen) für Fitness, Power, Attraktivität und – wenn erforderlich – auch für Heilung. Und nein, es handelt sich dabei nicht nur um Laborversuche mit demontierten Zellkulturen, die sich nach Einweichung in Spinat- oder Goji-Mus wieder an ihren Namen erinnern.

Inzwischen wurden unzählige Studien mit menschlichen Probanden durchgeführt – und diese Studien widmen sich konkret der Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen direkt im menschlichen Organismus. Gleichzeitig gehören sekundäre Pflanzenstoffe zu jenen Substanzen, die in unseren alltäglichen und üblichen Nahrungsmitteln nur noch in kleinen und kaum mehr wirksamen Mengen enthalten sind.

Denn ein Frühstücksbrötchen mit Margarine, ein Fertigmüsli mit Milch aus der Massentierhaltung, ein Kopfsalat von ALSI, der seit einer Woche im Kühlschrank liegt oder der Früchtequark von Sandliebe, vom Steak ganz zu schweigen, sind nun wirklich nicht die idealen Quellen für sekundäre Pflanzenstoffe.

Sind Superfoods ganz normale Lebensmittel?

Gelegentlich werden Superfoods – bevorzugt von Verbraucherzentralen – als gaaanz normale Lebensmittel bezeichnet. Ihnen würden lediglich irgendwelche Wunderwirkungen nachgesagt, so liess beispielsweise eine Vertreterin der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen verlauten.

Ja, Superfoods sind in der Tat ganz normale Lebensmittel. Nur sind sie eben nicht mehr für den modernen Menschen normal. Für diesen sind Brötchen mit Schinken, Kartoffelsalat mit Würstchen und Pizza mit Salami normale Lebensmittel. Über Löwenzahn hingegen macht sich der Homo Sapiens lustig, an die Brennnessel traut er sich nicht, beim Granatapfel weiss er nicht, wie er ihn essen soll, Shiitake-Pilze schmecken ihm nicht und bei Hanf denkt er direkt an Rauschgift.

Und all das ist ihm auch nicht zu verdenken, da ja alles unternommen wird – beispielsweise von den Verbraucherzentralen – um den Menschen genau dort zu halten, wo er ist, bei Schnitzel mit Pommes. Es würden noch Beweise fehlen, heisst es und die Forschung wisse noch nicht wirklich, ob Superfoods so super seien, wie wir Ihnen hier begreiflich machen wollen.

Nur also weil die Superfoodkritiker glauben, die Wissenschaft sei noch nicht so weit, um uns zu beweisen, dass die Pflanzen und Früchte, die seit Jahrmillionen unsere Nahrung waren, auch gesund für uns sind, soll es klüger sein, von den Produkten der Lebensmittelindustrie zu leben? Einer Industrie, die es erst seit ein paar Jahrzehnten gibt?

Und dann, wenn wir in etlichen Jahren gerade dabei sind, uns über die Sitzordnung des Leichenschmauses unserer nahenden, aber leider vorzeitigen Beerdigung Gedanken zu machen, verkünden die Verbraucherzentralen, dass wir nun endlich Löwenzahn und Safran essen dürften, weil es jetzt auch die verbraucherzentralentauglichen Studien dazu gibt?

Vielleicht ist aber die Wissenschaft längst so weit, nur eben die Superfoodkritiker noch nicht.

Superfrüchte und Supersaaten

Selbst wissenschaftliche Fachmagazine veröffentlichen immer häufiger Artikel über die fantastischen Wirkungen von Superfoods – wie z. B. in der diesjährigen (2015) Märzausgabe von *Food Technology*. Der Titel des Artikels lautet "Neun Superfrüchte und Supersaaten". Die Superfoods werden in diesem Artikel als natürliche und nur minimal verarbeitete Lebensmittel beschrieben, die eine grosse Zahl Nährstoffe und gesundheitliche Vorteile auf Lager haben. Aufgeführt werden Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne, Blaubeeren und Acai-beeren, Sauerkirschen, Avocados und Cranberries.

Wenige Monate später veröffentlichte dasselbe Magazin einen Artikel über Lebensmittel und Nährstoffe, die das Gehirn vor Alterungsprozessen schützen können. Auch hier wurden Superfoods aufgezählt. Denn bis Kaiserschmarrn mit Puderzucker oder Jägerschnitzel mit Spätzle dem Gehirn nützen können, braucht es noch einige Jahrmillionen bzw. etliche Mutationen.

Fakt ist also, dass es sich nicht lohnt, auf jene Lebensmittel zu verzichten, die zu den 15 besten Superfoods gehören.

Die Liste mit den 15 besten Superfoods

Stellen Sie ab heute Ihren Speiseplan aus unserer Liste mit Superfoods zusammen. Spätestens nach vier Wochen brauchen Sie zu diesem Thema keine wissenschaftliche Studie mehr. Ihr Energielevel, Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Erscheinungsbild werden Sie längst überzeugt haben. Wir wünschen Ihnen einen super Appetit!

1. Superfood: Green Food

Natürlich stehen sie an erster Stelle: Die grünen Blattgemüse. Dazu gehören:

- Wildpflanzen (z. B. Löwenzahn und Brennnessel)
- Gräser (z. B. Gerstengras und Dinkelgras)
- Moringa (alle Details zu Moringa finden Sie hier: Moringa - Eine kritische Betrachtung)
- Grüne Kulturgemüse (z. B. Salate, Spinat, Sellerieblätter)
- Gartenkräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Melisse)
- Algen (Spirulina, Chlorella, AFA)
- Sowie viele weitere, die wir hier aufgeführt haben: Grünes Blattgemüse bei Eisenmangel

Grüne Blattgemüse sind unsere Urnahrung. In alten Zeiten lebte der Mensch zu einem beträchtlichen Teil von sehr grossen Mengen Grünzeug. Es war ohne Mühen kiloweise aufzutreiben, sättigte gut und versorgte mit nahezu allen Nährstoffen, die der Mensch benötigt: Proteine, Vitalstoffe und Omega-3-Fettsäuren.

Heute jedoch zählt das grüne Blattgemüse weder zu den Protein- noch zu den Omega-3-Lieferanten des Menschen. Das Blattgemüse kann dafür nichts. Es ist der Mensch, der so wenig Blattgemüse isst, dass diese geringen Mengen dann auch wirklich nicht dazu beitragen können, den Bedarf der Makronährstoffe (Proteine, Fette, Kohlenhydrate) zu decken.

Schon ein geringfügiger Ausbau des täglichen Green-Food-Verzehrs jedoch führt umgehend zu einer Verbesserung der Gesundheit. Zwar nicht unbedingt über den Protein- und Omega-3-Gehalt, weil dieser auch bei Grünzeugmengen, die uns bereits als gross erscheinen (z. B. 200 Gramm), noch immer sehr gering ist, aber über die unschlagbaren sekundären Pflanzenstoffe, die Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und natürlich das Nonplusultra im grünen Blattgemüse: Das Chlorophyll.

Auch Calcium, Magnesium und Eisen sowie Folsäure, Beta-Carotin, Vitamin C und Vitamin K liefert das Grünzeug in relevanten Mengen - und zwar zusätzlich in gut resorbierbarer Form.

Mit täglich einem grünen Smoothie, einem grossen Salat und einer grünen Nahrungsergänzung (z. B. 4 Gramm Chlorella) profitieren Sie merklich von den Vorteilen des grünen Blattgemüses. Wie das grüne Blattgemüse wirkt, haben wir schon vielfach beschrieben, z. B. in den obigen Links oder auch hier:

- [Grünes Blattgemüse schützt vor Demenz](#)
- [Grünes Blattgemüse verhindert Diabetes](#)
- [Salat ist gesund und wertvoll](#)
- [Grüne Smoothies - Die perfekte Mahlzeit](#)
- [Chlorophyllin: Wirksam gegen Darmkrebs](#)
- [Chlorophyll schützt, nährt, vitalisiert und heilt](#)
- [Entgiften mit Chlorophyll](#)
- [Spinat macht stark](#)
- [Spinat - Ein natürlicher Appetitzügler](#)

Zum grünen Blattgemüse gehören auch viele sog. Kreuzblütlergewächse. Da diese jedoch ganz besonders starke Heilwirkungen haben, führen wir sie nachfolgend separat auf:

2. Superfood: Kreuzblütler

In dieser Gruppe sind die Kohlgemüse zu Hause, also Brokkoli, Brokkolisprossen, Blumenkohl, Weisskohl, Rotkohl, Rosenkohl, Grünkohl und viele weitere mehr. Aber auch der Rucola oder der Senf (die Blätter sind sehr lecker) gehören zu den Kreuzblütlern. Genauso Rettich, Radieschen und der Meerrettich.

Natürlich liefern sie alle ebenfalls reichlich Vitalstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Das Besondere dieser Pflanzenfamilie ist jedoch eine ganz spezielle Pflanzenstoffgruppe: Die sog. Glucosinolate. Diese verwandeln sich während des Verdauungsprozesses in entzündungshemmende und krebsfeindliche Stoffe wie z. B. DIM oder Sulforaphan.

Details dazu und zu vielen anderen Heilwirkungen der Kreuzblütler finden Sie hier:

- [Kreuzblütengewächse gegen Krebs](#)
- [DIM - Kohlgemüse gegen Krebs](#)
- [Brokkoli mit Brokkoli-Sprossen - doppelt wirksam gegen Krebs](#)
- [Brokkoli gegen Atemwegserkrankungen](#)
- [Anti-Krebs Wirkung von Brokkoli mit Sprossen steigern](#)
- [Sulforaphan aus Brokkoli - ein natürliches Mittel gegen Krebs](#)

Reibt man den Weisskohl aus der Kreuzblütlerfamilie sehr fein, salzt und stampft man ihn, dann entsteht alsbald Sauerkraut - das Superfood Nr. 3.

3. Superfood: Rohes Sauerkraut

Wie jedes andere fermentierte und roh verzehrte Lebensmittel, liefert [Sauerkraut](#) neben den Vorteilen eines Kreuzblütlers auch noch jede Menge probiotische Kulturen. Die probiotischen Kulturen im Sauerkraut wirken sich zunächst sehr positiv auf das Verdauungssystem aus - und zwar nicht erst im Darm.

Schon im Magen verdrängen die im Sauerkraut enthaltenen nützlichen Probiotika schädliche Bakterien, nämlich den sog. *Helicobacter pylori*, der für Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüre verantwortlich gemacht wird. Im Darm unterstützt das Sauerkraut sodann den Aufbau einer gesunden Darmflora, was nun wiederum zur Regeneration der Darmschleimhaut und einem gestärkten Immunsystem führt.

Achten Sie jedoch darauf, dass Sie rohes Sauerkraut essen. Pasteurisiertes Sauerkraut im Beutel oder im Glas hat keine positiven Wirkungen mehr.

4. Superfood: Shiitake-Pilze

Wenn es bei Ihnen ein Pilzgericht geben soll, dann lassen Sie die blassen Zuchtchampignons immer öfter links liegen. Greifen Sie lieber zu den hochwirksamen Shiitake-Pilzen. Schon ihr kräftiges Aroma spricht für sich. Zusätzlich gilt der Shiitake-Pilz als aktives Anti-Krebs-Lebensmittel, worüber wir bereits an einem konkreten Beispiel - dem Gebärmutterhalskrebs - berichtet hatten: [Shiitake-Pilz besiegt Gebärmutterhalskrebs](#)

Hier finden Sie weitere Informationen über die [Heilwirkungen des Shiitake-Pilz](#)

5. Superfood: Mandeln

Die Mandel ist eine perfekte kleine und zudem noch basische Schalenfrucht. Sie reift an einem Baum mit ausserordentlichen Fähigkeiten. Weder der Walnussbaum noch der Haselstrauch schaffen das, was der Mandelbaum vollbringt - von den tropischen Nussbaumarten ganz zu schweigen.

In der schneidenden Kälte des Januars Kälte entfaltet er seine Blüten und auch wenn schon im Februar der letzte Regenguss vor der Sommerhitze fällt, reifen die Mandeln und schenken dem Menschen ihre ganz besondere Kraft:

- Ein Fett von bester Qualität aus hauptsächlich einfach ungesättigten Fettsäuren.
- Dazu Ballaststoffe vom Feinsten, nämlich solche, die ganz ähnlich wie die Ballaststoffe der [Baobab-Frucht](#) - mit prebiotischen Eigenschaften ausgestattet sind, was bedeutet, dass sie der Darmflora nutzen, ihr Nahrung spenden und so für ein gesundes Magen-Darm-Milieu sorgen.
- Dazu Ballaststoffe vom Feinsten - nämlich solche mit prebiotischen Eigenschaften, die der Darmflora nutzen.
- Und eine Menge Vitalstoffe, so dass schon eine kleine Portion Mandeln am Tag massgeblich zur Deckung beispielsweise des Magnesium-, Calcium- und Vitamin-B-Bedarfs beiträgt.

Wie Mandeln das Metabolische Syndrom (Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte, Prädiabetes) bekämpfen, wie sie die Knochen stärken und währenddessen noch beim Abnehmen helfen können, auch dann, wenn man 50 bis 60 Gramm Mandeln am Tag isst, haben wir hier erklärt: [Mandeln schützen die Gesundheit](#)

6. Superfood: Kürbiskerne

Kürbiskerne sind in vielerlei Hinsicht eine Superlative: Sie liefern von allen pflanzlichen Lebensmitteln (gemeinsam mit Mohnsamen) am meisten Zink. 50 Gramm Kürbiskerne decken ausserdem bereits den halben Magnesiumbedarf eines Erwachsenen, und kaum ein Lebensmittel wirkt sich derart heilend auf die Harnwege, die Blase und die Prostata aus wie Kürbiskerne.

Sogar Urologen raten ihren Patienten zum täglichen Knabbern von Kürbiskernen, um Prostataproblemen zuvor zu kommen oder diese zu beheben. Viele weitere Informationen über die Kürbiskerne (aber auch über den Kürbis) finden Sie hier: [Kürbis - Das Vitalstoffwunder](#)

7. Superfood: Papaya

Mit einer Papaya haben Sie nicht nur eine Frucht im Haus, sondern eine kleine Hausapotheke. Denn insbesondere die Papayakerne sollten Sie immer vorrätig haben. Schon wenige Papayakerne pro Tag schützen nicht nur vor bakteriellen Infektionen, sondern auch vor inneren Parasiten oder vertreiben diese, falls sie sich bereits eingenistet haben sollten.

Gleichzeitig helfen die Papayakerne bei der Regeneration und Entgiftung der Leber und sollten daher bei jeder Leberreinigung mit von der Partie sein. Die äusserst hilfreichen Wirkungen der Papayakerne haben wir hier beschrieben: [Die Heilkraft der Papayakerne](#)

Die Papaya-Frucht hat ganz ähnlich fantastische Wirkungen. Allerdings wirkt sie umso heilsamer, je unreifer sie ist. Dann nämlich wird sie in der Krebstherapie, gegen Magen-Darm-Beschwerden und zur Hautpflege eingesetzt. Details zur Papaya-Frucht finden Sie hier: [Papaya - Tropischer Alleskönner](#)

Auch in Trauben stecken heilsame Kernchen, nämlich das 8. Superfood, die Traubenkerne.

8. Superfood: Traubenkerne

Wenn Sie Trauben kaufen, dann nur solche mit Kernen. Kernlose Trauben sind meist sehr viel zuckerreicher, da stark überzüchtet. Kernhaltige Trauben enthalten jedoch nicht nur weniger Zucker, sondern überdies auch noch jene sekundären Pflanzenstoffe, die in den kleinen Traubenkernen verborgen sind - allen voran die berühmten Oligomere Proanthocyanidine (OPC).

Wie stark verjüngend diese wirken, wie sie Gewebe und Haut reparieren, so dass sie längst bei Neurodermitis, Psoriasis, aber auch bei Allergien eingesetzt werden, wie sie ferner das Haarwachstum anregen, gegen Krebs wirken, die Augen pflegen und auch die übrigen Zipperlein lindern helfen, die Zivilisationsmenschen für gewöhnlich plagen, haben wir hier erklärt:

OPC - Die Kraft der Traubenkerne

Traubenkerne gibt es auch in Form von Traubenkernmehl zu kaufen, das man problemlos in Shakes, Smoothies oder Müslis mischen kann.

9. Superfood: Beeren

Wären Sie ein zeitreisender Steinzeitmensch, der im Jahr 2015 in einem Supermarkt landet, dann würden Sie viele Früchte kaum noch erkennen. Äpfel mit Sicherheit nicht, auch Birnen nicht, genauso wenig Zitrusfrüchte, und Erdbeeren, die heute so gross wie dicke, fette Pflaumen sind, sowieso nicht.

Die meisten Früchte unterscheiden sich von ihrer einstigen Wildform mittlerweile so stark wie eine Hybrid-Legehennen vom Zaunkönig. Die Zuchtziele heissen: immer grösser, immer schöner, immer makelloser, immer länger lagerfähig und das Wichtigste: immer süsser. Weniger wichtig sind der Vitalstoffgehalt, das Aroma und die Abwehrkraft gegen Krankheiten und Schädlinge (dafür gibt es Fungizide und Pestizide).

Eine Gruppe unter den Früchten ist jedoch - mit Ausnahme der Erdbeeren - nicht ganz so stark züchterisch verändert. Und das sind die Beeren. In ihnen schlummern ungeheure Kräfte. Enorme Mengen an Antioxidantien machen Beeren in Kombination mit grünem Blattgemüse zu den wahren Gesundheitsgaranten unserer Zeit.

Greifen Sie also, wann immer es Ihnen möglich ist, zu Himbeeren, Brombeeren, schwarzen und roten Johannisbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren oder den in den letzten Jahren wieder neu entdeckten Beeren wie Acai, Aronia und Goji.

10. Superfood: Acerola und Camu-Camu

Die Acerola-Kirsche ist gemeinsam mit der Camu-Camu-Frucht der beste vollkommen natürliche Vitamin-C-Lieferant. Vergessen Sie die synthetisch hergestellte Ascorbinsäure aus der Apotheke. Greifen Sie zu Acerola-Saft, Acerola-Pulver oder Camu-Camu-Pulver. Auf diese Weise gelangen Sie zu grossen Mengen des besten Vitamin C, das Sie bekommen können.

So liefert die Acerola-Kirsche 1.700 mg Vitamin C und Camu Camu bis zu 2.000 mg Vitamin C pro 100 g. Zum Vergleich: Zitrusfrüchte enthalten etwa 50 mg Vitamin C. Und Vitamin C - das ist hinreichend bekannt - hat derart viele stark positive Wirkungen, dass Sie perfekt damit versorgt sein sollten.

Vergessen Sie ausserdem den angeblichen Vitamin-C-Bedarf, den offizielle Stellen für ausreichend erachten. 100 mg Vitamin C pro Tag sind gerade genug – so heisst es doch so schön – damit uns nicht die Zähne ausfallen. Für alle anderen Funktionen bleibt dann jedoch kaum mehr etwas übrig.

Unsere Haut, unser Immunsystem, unser Blut, unsere Gefässe, die Leber, unsere Hormondrüsen und alle unsere übrigen Organe und Gewebe benötigen jedoch ebenfalls Vitamin C und geraten nun in einen latenten Vitamin-C-Mangel und alsbald in Gefahr, anfällig und krank zu werden.

Wenn Sie sich die Ernährung eines Steinzeitmenschen betrachten, so dürfte dieser pro Tag über grünes Blattgemüse, Wurzeln und Wildfrüchte mindestens 1000 mg Vitamin C zu sich genommen haben.

Sie möchten lieber zu einheimischen Vitamin-C-Lieferanten greifen? Kein Problem. Auch hier gibt es Vitamin-C-reiche Superfoods, etwa die Hagebutte (1.250 mg Vitamin C) oder den Sanddorn (450 mg Vitamin C).

Der Granatapfel hingegen liefert nicht sehr viel Vitamin C, gerade einmal 10 mg pro 100 g. Dafür hat das Superfood Granatapfel ganz andere phänomenale Vorteile:

11. Superfood: Granatapfel

Er war einst Evas Apfel im Paradies. Und an paradiesische Verhältnisse erinnert nicht nur jede einzelne feuerrote Blüte des Granatapfels, sondern auch der köstliche Geschmack seiner Früchte. Zusätzlich ist der Granatapfel ein Heilmittel und damit ein Superfood erster Güte.

Zwei der am besten erforschten Stoffe im Granatapfel sind einerseits seine Polyphenole im Saft, andererseits hormonwirksame Stoffe aus dem Öl der Granatapfelkerne. Letztere führen dazu, dass Kapseln mit Granatapfelkernöl gerne bei Wechseljahresbeschwerden genommen werden. Die granatapfelspezifischen Polyphenole gelten hingegen als massiv krebsfeindlich. In Studien wirkten sie gegen Brustkrebs, Prostatakrebs und Leukämie. Ferner hemmen sie die Metastasenbildung und stoppen entzündliche Prozesse, wie wir hier erklärt haben: [Mit dem Granatapfel gegen Brustkrebs](#)

Auch wer hohen Blutdruck hat, könnte zunächst eine Kur mit täglich zwei Gläschen Granatapfelsaft testen, bevor er zur Blutdrucktablette greift: [Granatapfelsaft senkt den Blutdruck](#)

Zeitgleich lässt der Saft überhöhte Cholesterinwerte fallen und reduziert arteriosklerotische Ablagerungen in den Blutgefässen. Daher gilt der Granatapfel – offenbar besonders in Kombination mit Datteln – als hervorragende und vollkommen natürliche Unterstützung für das Herz-Kreislauf-System: [Der Früchte-Shake mit Granatapfel für Ihr Herz](#)

Ganz nebenbei vertreibt der Granatapfel auch Candida Albicans, den lästigen Pilz, der gerne Darmbeschwerden, Hautausschläge, Scheideninfektionen, Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit und vieles mehr verursacht: [Bei Candida Albicans-Infektionen helfen Granatapfel](#)

Wann auch immer Sie daher Granatäpfel auftreiben können, greifen Sie zu. Sollten Sie den Saft bevorzugen, so wählen Sie unbedingt beste Qualität, also einen reinen und ungesüssten Granatapfelsaft. Da sich in Studien besonders der fermentierte Granatapfelsaft bewährt hat, nehmen Sie – wenn erhältlich – diesen.

Als Zutat ins Müsli oder leckere Knabberlei bietet sich überdies eine Aroniabeeren-Granatapfelkern-Mischung an. Geschmacklich ganz hervorragend zum Granatapfel passt übrigens der Ingwer. Reiben Sie davon etwas in Ihren Granatapfelsaft, das entstehende Aroma ist fantastisch! Von der zusätzlichen Wirkung des Ingwers ganz zu schweigen.

12. Superfood: Ingwer

Ingwer sollte – sofern Sie ihn hoffentlich mögen – wirklich in jedes Getränk gemixt werden. Ganz gleich ob Tee, Saft, Wasser, Smoothie, Proteindrink – Ingwer passt überall!

Für Ingwer-Tee mixen Sie übrigens einfach ein Stück rohen Ingwer mit heissem Wasser – fertig. Ein solcher Tee ist sehr viel wirksamer als die üblichen Teerezepte, bei denen der Ingwer viel zu lange gekocht wird. Ingwer verleiht Schwung, Konzentration und Frische. Er vertreibt ausserdem Übelkeit und manche Formen von Schmerz. Bekannt ist die Schmerz lindernde Wirkung des Ingwers bei Kopfschmerzen, aber auch bei Muskelschmerzen: Ingwer - Wirkung gegen Schmerzen

Diabetiker, die regelmässig Ingwer zu sich nehmen, laufen ausserdem weniger Gefahr, grauen Star zu entwickeln, als Diabetiker, die den Ingwer nicht mögen. Ingwer scheint also die Augen zu schützen. Und wie es für ein Superfood typisch ist, wirkt auch der Ingwer stark krebsfeindlich. Er reduziert das Aggressionspotential von Krebszellen und kann entartete Zellen in manchen Fällen gar in den Selbstmord treiben.

Selbst äusserlich kann der Ingwer eingesetzt werden und in Form von Ingwerölen und Ingweressig gegen Schuppen und Haarausfall wirken: Ingwer gegen Haarprobleme wie Haarausfall

Für einen umwerfenden Glanz Ihres Haars kann ein anderes Superfood sorgen: Die Avocado. Zusammen mit Olivenöl, etwas Honig und Zitronensaft ergibt die Tropenfrucht eine wunderbare Haarmaske, die man eine Stunde einwirken lässt, bevor man sie gründlich ausspült.

13. Superfood: Avocados

Wenn Fett, dann Avocados – so könnte man sagen. Avocados sind sehr ursprüngliche Früchte und ihr Fett ist vollkommen unberührt in der Frucht umschlossen. Es kann also – im Gegensatz zu abgefülltem Öl oder Fett – nicht oxidieren. Es gelangt völlig rein und naturbelassen in Ihren Körper.

Die Avocado erhöht natürlich nicht Ihren Cholesterinspiegel und trägt auch nicht zu Übergewicht bei – und das, wo sie doch zu bis zu 20 Prozent aus Fett besteht. Im Gegenteil: Die Avocado verringert laut Studien sämtliche Risikofaktoren, die zu Herz-Kreislauf-Problemen, zu Osteoporose, Krebs und Entzündungen führen könnten

Avocados passen daher sehr gut in einen gesunden Speiseplan. Die buttrigen Früchte sättigen nachhaltig und passen in vielerlei Gerichte. Die Avocado sorgt also dafür, dass Sie kleinere Mengen der üblichen weniger gesunden Sattmacher essen (Brot, Teigwaren) und auch kleinere Mengen anderer Fette.

Sie brauchen weniger Butter (probieren Sie zerdrückte Avocados mit etwas Salz auf dem Brot) und statt Sahne geben Sie nach dem Kochen pürierte Avocado in die Suppe. Auch zu Kartoffeln schmecken Avocados mindestens ebenso gut wie Butter. Und wenn Sie ein Dressing oder Dip zubereiten, können Avocados das Öl oder Milchprodukt ersetzen. Bevor Sie also ein Salatöl von nicht ganz so guter Qualität verwenden, greifen Sie lieber zu einer reifen Avocado.

Selbst gehaltvolle Schokocremes oder ein Schokoeis werden in der Rohkostszene aus Avocados gezaubert.

Und wenn Sie Ihr Avocadomus oder welches Gericht auch immer herzhaft würzen möchten, dann greifen Sie zu den beiden letzten Superfoods: Zu Curcuma und Oregano!

14. Superfood: Kurkuma

Kurkuma ist jenes Gewürz, das man am besten täglich verwenden sollte. Wie man das am besten anstellt, haben wir hier erklärt: Kurkuma - Sechs Tipps zur richtigen Anwendung. Warum Sie Kurkuma jeden Tag essen oder trinken sollten? Ganz einfach:

Kurkuma ist ein hochwirksames Antioxidans und hilft nachweislich gegen Krebs (z. B. gegen Prostatakrebs), unterstützt die Zahngesundheit und kann zur Ausleitung von Quecksilber eingesetzt werden. Bei Kindern hat Kurkuma offenbar schützende Wirkung gegen Leukämie. Gleichzeitig schützt Kurkuma vor Fluoriden, die zahlreiche Nachteile für die Gesundheit haben können – auch wenn sie u. U. die Zähne härten.

Das Gehirn profitiert von Kurkuma ganz besonders, da es vom gelben Pulver beispielsweise vor Schäden durch Alkohol bewahrt wird. Doch auch bei Demenz und Alzheimer scheint sich Kurkuma positiv auszuwirken, wie wir hier zusammengefasst haben: Natürliche Massnahmen bei Alzheimer

Kurkuma heilt überdies die Leber, beugt Gallensteinen vor und ist bei Diabetes ein Segen. Selbst gegen Nasennebenhöhlenentzündungen ist Kurkuma ein wertvolles Hausmittel, ebenso bei Herpes und beim Reizdarm Syndrom. Und wenn Sie heute einmal nicht indisch essen möchten, dann tauschen Sie Kurkuma kurzerhand gegen Superfood Nr. 15, den Oregano aus.

15. Superfood: Oregano

Oregano gehört auf keinen Fall nur auf Pizza und in die Pasta-Sauce. Oregano ist so dermaßen wertvoll, dass Sie ihn zunächst einmal – am besten gleich in mehreren Töpfen – auf Ihrer Fensterbank, auf dem Balkon oder im Garten ziehen sollten, damit Sie ihn immer frisch zur Hand haben, bevor Sie ihn in sämtliche Gerichte geben, die auf Ihrem Tisch landen.

Oregano schmeckt sogar einwandfrei im grünen Smoothie und er passt gehackt aufs Brot mit Avocadomus. Oregano ist lecker im Salat, in jedem Burger, den Sie selbst machen, in jedem Auflauf und auch in fast jeder Suppe.

Oregano wird in Ihrem Körper stets für Ordnung und Sauberkeit sorgen. Er wirkt als natürliches Antibiotikum und befreit Sie bei Parasitenbefall – idealerweise gemeinsam mit Superfood Nr. 7, den Papayakernen – von den ungebeten Gästen. Auch bei Pilzinfektionen gehört der Oregano zu den natürlichen Massnahmen, und bei Scheidenpilz wird der Oregano innerlich und äusserlich eingesetzt.

Wie Sie die Superfood-Liste anwenden: Ein Tag voller Superfoods

Wie Sie möglichst viele Superfoods aus unserer Liste in Ihren Speiseplan packen, ist sehr leicht:

- Starten Sie mit einem Ingwertee in den Tag. Wenn Sie mögen, geben Sie Curcuma hinzu.
- In Ihr Müsli geben Sie neben vielen frischen Beeren einen Mix aus Aroniabeeren und Granatapfelkernen. Ausserdem streuen Sie je einen Löffel Traubenkernmehl und Baobab-Fruchtpulver darüber
- Am späten Vormittag geniessen Sie einen grünen Smoothie mit reichlich grünem Blattgemüse inkl. einigen Oreganoblättchen sowie einer Tagesdosis Acerola-Pulver.
- Ihr Dressing zum mittäglichen Salat wird mit Meerrettich gewürzt (ein Kreuzblütler), dazu ein Gemüse aus Brokkoli, einer anderen Kohllart oder dem Shiitake-Pilz. Der Reis dazu wird mit Curcuma gewürzt.
- Am Nachmittag trinken Sie ein oder zwei Gläser Granatapfelsaft.
- Aufs Vollkornbrot am Abend kommt Avocadomus mit Oregano. Dazu eine Portion rohes Sauerkraut mit einem Löffel Hanföl angerichtet.
- Und wann immer Sie auf einen Snack Lust haben, knabbern Sie Kürbiskerne, Mandeln und zwischendurch einen würzigen Papayakern. Oder Sie füllen die Papayakerne in Ihre Pfeffermühle und verwenden sie zum "Pfeffern" Ihrer Speisen.

Weitere tolle Superfoods finden Sie in unseren Artikeln [Die gesündesten Lebensmittel](#) und [Die besten Nahrungsergänzungsmittel](#). Viel Spass beim Ausprobieren und Gesund sein!

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen

- den obigen Links oder auch hier: Institute of Food Technologists (IFT). "Nine superfruits and super seeds to add to your diet." ScienceDaily. ScienceDaily, 12 March 2015. (Neun Superfrüchte und Supersaaten, die Sie in Ihren Speiseplan einbauen sollten)
- Institute of Food Technologists (IFT). "Eight nutrients to protect the aging brain." ScienceDaily. ScienceDaily, 15 April 2015. (Acht Nährstoffe, die Ihr Gehirn vor dem älterwerden schützen)
- Szaefer H, "Modulation of carcinogen metabolizing cytochromes P₄₅₀ in rat liver and kidney by cabbage and sauerkraut juices: comparison with the effects of indole-3-carbinol and phenethyl isothiocyanate., *Phytotherapy Research*, August 2012. (Modulierung des Karzinogene abbauenden Zytochroms P₄₅₀ in Rattenleber- und niere mittels Verfütterung von Weisskohl- und Sauerkrautsäften: Ein Vergleich der Effekte von Indole-3-Carbinol und Phenetylisothiocyanat.)
- Molsberger F, "Regular consumption of sauerkraut and its effect on human health: a bibliometric analysis., *Global Advances in Health and Medicine*, November 2014;3(6):12-8. doi: 10.7453/gahmj.2014.038. (Regelmässiger Verzehr von Sauerkraut und dessen Effekte auf die menschliche Gesundheit: Eine bibliometrische Analyse.)
- Yang Z et al., "Evaluation of probiotic properties of *Lactobacillus plantarum* strains isolated from Chinese sauerkraut., *Mrz 2013, World J Microbiol Biotechnol.* 2013 Mar;29(3):489-98. doi: 10.1007/s11274-012-1202-3. Epub 2012 Nov 2. (Bewertung der probiotischen Eigenschaften of *Lactobacillus plantarum*-Stämmen, die aus chinesischem Sauerkraut isoliert wurden.)
- Parveen RR et al., "Fermented fruits and vegetables of Asia: a potential source of probiotics., *Biotechnol Res Int.* 2014;2014:250424. doi: 10.1155/2014/250424. Epub 2014 May 28. (Fermentiertes Obst und Gemüse aus Asien: Eine potenzielle Nahrungsquelle für Probiotika.)
- Joutsjoki V et al., "In vitro growth inhibition of *Helicobacter pylori* by lactobacilli belonging to the *Lactobacillus plantarum* group., *Lett Appl Microbiol.* 2006 Nov;43(5):508-13. (In vitro-Wachstumshemmung des *Helicobacter pylori* durch Laktobazillen aus der *Lactobacillus plantarum* Familie)
- Xanthopoulou, Marianna N., et al. "Antioxidant and lipoxygenase inhibitory activities of pumpkin seed extracts." *Food Research International* 42.5 (2009): 641-646. (Antioxidative und Lipoxygenase-hemmende Eigenschaften des Kürbiskernextraktes)
- Fruhwirth, Gilbert O., and Albin Hermetter. "Seeds and oil of the Styrian oil pumpkin: Components and biological activities." *European Journal of Lipid Science and Technology* 109.11 (2007): 1128-1140. (Kerne und Öl des Steirischen Öl-Kürbis: Inhaltsstoffe und biologische Aktivitäten)
- Basu, Arpita, et al. "Blueberries decrease cardiovascular risk factors in obese men and women with metabolic syndrome." *The Journal of nutrition* 140.9 (2010): 1582-1587. (Blaubeeren vermindern kardiovaskulre Risikofaktoren bei adipösen Männern und Frauen, die unter dem metabolischen Syndrom leiden)
- Elks, Carrie M., et al. "Overview of the health properties of blueberries." *Bioactives in*

Fruit: Health Benefits and Functional Foods (2013): 251-271.(Bioaktive Verbindungen im Obst: Gesundheitlicher Nutzen und Functional Food)

- Schauss, Alexander G., et al. "Phytochemical and nutrient composition of the freeze-dried Amazonian palm berry, *Euterpe oleracea* Mart.(Acai)." *Journal of agricultural and food chemistry* 54.22 (2006): 8598-8603. (Phytochemische und nährstoffliche Zusammensetzung von gefriergetrockneten Beeren der *Euterpe oleracea* (Acai-Beeren))
- de Souza, Melina Oliveira, et al. "Diet supplementation with acai (*Euterpe oleracea* Mart.) pulp improves biomarkers of oxidative stress and the serum lipid profile in rats." *Nutrition* 26.7 (2010): 804-810. (Nahrungsergänzung mit Acai-Brei (*Euterpe oleracea* Mart) verbessert Biomarker von oxidativem Stress und das Serum-Lipid-Profil bei Ratten)
- Schauss, Alexander G., et al. "Antioxidant capacity and other bioactivities of the freeze-dried Amazonian palm berry, *Euterpe oleracea* mart.(acai)." *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 54.22 (2006): 8604-8610., (Antioxidative Kapazität und andere biologische Aktivitäten der gefriergetrockneten Acai-Beere (*Euterpe oleracea* mart.))
- Stoner, Gary D., et al. "Multiple berry types prevent N-nitrosomethylbenzylamine-induced esophageal cancer in rats." *Pharmaceutical research* 27.6 (2010): 1138-1145. (Nahrungsergänzung mit Acai-Brei (*Euterpe oleracea* Mart) verbessert Biomarker von oxidativem Stress und das Serum-Lipid-Profil bei Ratten)
- Udani, Jay K., et al. "Effects of Aai (*Euterpe oleracea* Mart.) berry preparation on metabolic parameters in a healthy overweight population: A pilot study." *Nutrition Journal* 10.1 (2011): 1-7. (Effekte eines Acai-Beeren-Präparats auf Stoffwechselformparameter bei einer gesunden, übergewichtigen Population: Eine Pilotstudie)
- Blando, Federica, Carmela Gerardi, and Isabella Nicoletti. "Sour cherry (*Prunus cerasus* L) anthocyanins as ingredients for functional foods." *BioMed Research International* 2004.5 (2004): 253-258. (Anthocyane aus der Sauerkirsche (*Prunus cerasus* L) als Zutat für Functional Foods)
- Pigeon, Wilfred R., et al. "Effects of a tart cherry juice beverage on the sleep of older adults with insomnia: a pilot study." *Journal of medicinal food* 13.3 (2010): 579-583. (Effekte eines Sauerkirschensaftes auf den Schlaf älterer Erwachsener, die unter Schlaflosigkeit leiden: Eine Pilotstudie.)
- Kirakosyan, Ara, et al. "Chemical profile and antioxidant capacities of tart cherry products." *Food Chemistry* 115.1 (2009): 20-25.,(Chemisches Profil und antioxidative Kapazität von Sauerkirschprodukten)
- Kim, Dae-Ok, et al. "Sweet and sour cherry phenolics and their protective effects on neuronal cells." *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 53.26 (2005): 9921-9927., (Süß- und Sauerkirschenphenole und deren schützenden Auswirkungen auf Nervenzellen)
- Ingram, Donald K., et al. "Potential Health Benefits of Avocados." *Bioactives in Fruit: Health Benefits and Functional Foods* (2013): 337-352. (Potenzieller, gesundheitlicher Nutzen von Avocados)
- Pieterse, Zelda. "Avocados (monounsaturated fatty acids), weight loss and serum lipids." *Energy (k)* 1021 (2003): 741., (Avocados (einfach ungesättigte Fettsäuren), Gewichtsabnahme und Blutfette)
- Duester, Karen C. "Avocados a look beyond basic nutrition for one of nature`s whole

foods." *Nutrition Today* 35.4 (2000): 151-157. (Avocados: Ein Blick auf ein natürliches, vollwertiges Nahrungsmittel über seinen blossen Nährwert hinaus.)

- De Brito, Edy Sousa, et al. "Anthocyanins present in selected tropical fruits: acerola, jambolo, jussara, and guajiru." *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 55.23 (2007): 9389-9394. (Anthocyane in ausgewählten tropischen Früchten: Acerola, Jambolana-Pflaume, Jussara und Guajiru.)
- da Silva Nunes, Roberta, et al. "Antigenotoxicity and antioxidant activity of acerola fruit (*Malpighia glabra* L.) at two stages of ripeness." *Plant foods for human nutrition* 66.2 (2011): 129-135. (Antigenotoxizität und antioxidative Aktivität der Acerola-Frucht (*Malpighia glabra* L.) bei zwei Reifegraden)
- Schreckinger, Maria Elisa, et al. "Berries from South America: a comprehensive review on chemistry, health potential, and commercialization." *Journal of medicinal food* 13.2 (2010): 233-246. (Beeren aus Südamerika: Ein umfassender Überblick über Chemie, gesundheitsförderliches Potenzial und Kommerzialisierung.)
- Chrubasik, C., George Li, and Sigrun Chrubasik. "The clinical effectiveness of chokeberry: a systematic review." *Phytotherapy Research* 24.8 (2010): 1107-1114. (Die klinische Effektivität der Filzigen Apfelbeere: Ein systematischer Review.)
- Paredes-Lpez, Octavio, et al. "Berries: improving human health and healthy aging, and promoting quality lifea review." *Plant foods for human nutrition* 65.3 (2010): 299-308. (Beeren: Wie sie der menschlichen Gesundheit und einem gesunden Alterungsprozess dienen und die Lebensqualitt erhöhen ein Review.)
- Inoue, Teruo, et al. "Tropical fruit camu-camu (*Myrciaria dubia*) has anti-oxidative and anti-inflammatory properties." *Journal of cardiology* 52.2 (2008): 127-132. (Die tropische Frucht Camu-Camu (*Myrciaria dubia*) weist antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften auf.)
- Vidigal, Mrcia CTR, et al. "Effect of a health claim on consumer acceptance of exotic Brazilian fruit juices: Aa (*Euterpe oleracea* Mart.), Camu-camu (*Myrciaria dubia*), Caj (*Spondias lutea* L.) and Umbu (*Spondias tuberosa* Arruda)." *Food Research International* 44.7 (2011): 1988-1996. (Auswirkungen einer gesundheitsbezogenen Angabe auf die Kaufbereitschaft des Konsumenten bezüglich brasilianischer Fruchtsfte: Acai (*Euterpe oleracea* Mart), Camu-Camu (*Myrciaria dubia*), Caja (*Spondias lutea* L.) und Umbu (*Spondias tuberosa* Arruda).)
- Basu, Arpita, and Kavitha Penugonda. "Pomegranate juice: a heart-healthy fruit juice." *Nutrition reviews* 67.1 (2009): 49-56. (Granatapfelsaft: Ein Saft, der der Herzgesundheit zu Gute kommt.)
- Viuda-Martos, M., J. Fernandez-Lpez, and J. A. Prez-Lvarez. "Pomegranate and its many functional components as related to human health: a review." *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety* 9.6 (2010): 635-654. (Der Granatapfel und seine vielen funktionellen Komponenten bezüglich der menschlichen Gesundheit: Ein Review.)
- Hearst, Rachel, et al. "An examination of antibacterial and antifungal properties of constituents of Shiitake (*Lentinula edodes*) and Oyster (*Pleurotus ostreatus*) mushrooms." *Complementary Therapies in Clinical Practice* 15.1 (2009): 5-7. (Eine Untersuchung zu den antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften der Bestandteile von Shiitake-

(Lentinula edodes) und Austerpilzen (Pleurotus ostreatus).)

- Fang, Nianbai, et al. "Inhibition of growth and induction of apoptosis in human cancer cell lines by an ethyl acetate fraction from shiitake mushrooms." *Journal of Alternative & Complementary Medicine* 12.2 (2006): 125-132., (Wachstumshemmung und Induktion der Apoptose von menschlichen Krebszelllinien durch den Ethylacetat-Anteil von Shiitake-Pilzen.)
- Ciric, Lena, et al. "In vitro assessment of shiitake mushroom (Lentinula edodes) extract for its antigingivitis activity." *BioMed Research International* 2011 (2011)., (In vitro-Untersuchung der Gingivitis hemmenden Aktivitäten des Shiitake-Pilzes (Lentinula edodes).)
- Ou, Boxin, et al. "Analysis of antioxidant activities of common vegetables employing oxygen radical absorbance capacity (ORAC) and ferric reducing antioxidant power (FRAP) assays: a comparative study." *Journal of agricultural and food chemistry* 50.11 (2002): 3122-3128., (Analyse der antioxidativen Aktivitäten herkömmlichen Gemüses mittels der Messung der Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) sowie der Ferric Reducing Antioxidant Power (FRAP): Eine Vergleichsstudie.)
- Cao, Guohua, et al. "Increases in human plasma antioxidant capacity after consumption of controlled diets high in fruit and vegetables." *The American journal of clinical nutrition* 68.5 (1998): 1081-1087., (Anstieg der antioxidativen Kapazität des Blutplasma beim Menschen nach dem Befolgen einer an Obst und Gemüse reichen Ernährungsweise.)
- Cao, Guohua, and Ronald L. Prior. "Comparison of different analytical methods for assessing total antioxidant capacity of human serum." *Clinical chemistry* 44.6 (1998): 1309-1315., (Vergleich verschiedener analytischer Methoden zur Bestimmung der gesamten antioxidativen Kapazität des menschlichen Blutes.)
- Krautreporter: Diese Beere hilft gegen den Tod

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/superfoods-liste-ia.html>