

Buchrezension zu: Superfoods



Superfoods Fakten aus dem Reich der Wundermittel Reinhild Berger

270 S., Wissenschaftliche
Verlagsgesellschaft, 2022. HC, 28,- €. ISBN: 9783804743304
Auch als E-Book erhältlich

DOI: 10.1007/s12268-023-1970-3
© Der Autor 2023

■ „Superfood“ ist in aller Munde. „Superfood“ wird in Supermärkten und Biomärkten gleichermaßen beworben. Wer im Internet, insbesondere auch den notorisch schlecht kuratierten social media-Kanälen, recherchiert, bekommt den Eindruck, dass „Superfood“ der Schlüssel zu einem gesunden, langen und nachhaltigen Leben ist. Also ist der moderne Mensch gerne dazu bereit, auch hohe Summen dafür auszugeben. Aber stimmen die Heilsversprechen von „Superfood“?

Leider nein. Zu dieser ernüchternden Erkenntnis kommt der geneigte Leser, wenn er das sehr gut verständlich und gut referenzierte Buch von Reinhild Berger liest. Im ersten Teil des Buchs gibt die Autorin eine allgemeine Einführung in die Thematik und das Lebensmittelrecht. Sehr lobenswert ist der Abschnitt über seriöse Informationsquellen über gesunde Ernährung, denn das Internet ist sehr stark kontaminiert mit unkritischen Darstellungen zu diesem Thema.

Im speziellen Teil werden zahlreiche „Superfoods“, von A wie Algen bis Z wie Zeolith kritisch

diskutiert. Jedes Kapitel ist anschaulich bebildert und hat informative Textboxen zum Thema „Gut zu wissen“ sowie kompakte Kapitelzusammenfassungen. Der einheitliche Aufbau der Kapitel erleichtert das Lesen sehr. Jedes Kapitel kann für sich gelesen werden.

Enttäuscht wird der „Superfood“-Jünger feststellen, dass viele „Superfood“-Produkte ökologisch bedenklich sind und bei exzessivem Konsum Vergiftungen oder Wechselwirkungen mit lebenswichtigen Arzneimitteln hervorrufen können. Wer Geld sparen und sich nachhaltig ernähren will, kann problemlos zu „altbacken“ erscheinenden Lebensmitteln – wie Grünkohl, Rote Bete, Zwiebel und Johannisbeeren – greifen und ähnliche Nährstoffkombinationen aufnehmen wie mit den oft in fernen Kontinenten produzierten „Superfoods“. Das Buch leistet einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung der Bevölkerung über die Falschdarstellung bestimmter Nahrungsmittel, die mit einem Etikett ohne Inhalt geschickt vermarktet werden.

Das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt. Dem Buch ist eine breite Verbreitung zu wünschen, damit der Irrglaube über übernatürliche Wirkungen von „Superfood“ bei vielen Menschen endlich ein Ende nimmt. Der ansprechende Preis, die attraktive Bebilderung und der angenehme und gut verständliche Schreibstil der Autorin machen das Buch zu einem attraktiven Geschenk, das aufklärungsbewusste Wissenschaftler in ihrem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis sehr gut machen können. ■

Roland Seifert,
Medizinische Hochschule
Hannover,
seifert.roland@mh-hannover.de

*Diese Rezension erscheint Open Access

* **Funding note:** Open Access funding enabled and organized by Projekt DEAL. **Open Access:** Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen. Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.