GESUNDHEITSTAG · VORTRAG

Superfoods ab 55

Echter Mehrwert oder nur Marketing-Hype?



AI GENERATED

WAS UNS IM REGAL BEGEGNET

Die Stars im Superfood-Regal



Goji-Beeren

23,50 €/kg

1-kg-Beutel



Moringa-Pulver

19,41 €/kg

im Angebot, sonst 35,29 €



Açaí-Pulver

236 €/kg

80-g-Dose für 18,90 €



Matcha

830 €/kg

30-g-Dose für 24,90 €

Versprochen wird viel: mehr Energie, Schutz für die Zellen, ein jüngeres Aussehen.

Preise: Online-Shops (KoRo, NaturaleBio, Raab Vitalfood, Matchamood), Stand Oktober 2026, auf das Kilo umgerechnet

AI GENERATED

BEGRIFFSKLÄRUNG

Was ist eigentlich ein Superfood?

Kein geschützter Begriff



„Superfood“ ist rechtlich nicht definiert. Es gibt keine Mindestwerte, die ein Lebensmittel dafür erfüllen muss. Der Begriff ist vor allem ein Werkzeug des Marketings.

Gemeint sind meist Lebensmittel mit besonders vielen Vitaminen, Mineralstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen.



1 von 2

hält exotische Superfoods für Teil einer gesunden Ernährung



1 von 3

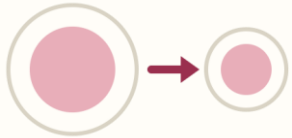
isst sie regelmäßig

Quelle der Zahlen: Umfrage aus dem Jahr 2020, berichtet in der Apotheken Umschau

AI GENERATED

WARUM DAS THEMA AB 55 ZÄHLT

Jeder Bissen muss mehr leisten



Weniger Energie

Muskelmasse und Bewegung nehmen ab, der Kalorienbedarf sinkt.



Gleicher Nährstoffbedarf

Vitamine und Mineralstoffe braucht der Körper kaum weniger als früher.



Schlechtere Aufnahme

Weniger Magensäure und ein trägerer Darm bremsen die Aufnahme.

Die Folge: Wir brauchen Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte.

Quellen: Pharmazeutische Zeitung (Prof. Martin Smollich, Kritische Nährstoffe im Alter); Verbraucherzentrale

AI GENERATED

BEVOR WIR EINKAUFEN

Erst verstehen, dann einkaufen

Die entscheidende Frage ist nicht:

„Welches Superfood soll ich essen?“

sondern:

„Was braucht mein Körper jetzt mehr – und warum?“



01
Eiweiß

02
Vitamin D

03
B12 & Calcium

04
Omega-3

05
Ballaststoffe & Wasser

AI GENERATED

NÄHRSTOFF 1

Eiweiß: der Muskelschutz

WARUM AB 55 WICHTIGER?

Der Körper baut Jahr für Jahr Muskeln ab, und ältere Muskeln verwerten Eiweiß schlechter. Deshalb braucht es mehr davon.

bis 64 Jahre

0,8 g

pro kg Körpergewicht

ab 65 Jahren

1,0 g

pro kg Körpergewicht

Bei 70 kg Körpergewicht sind das rund **70 g Eiweiß am Tag**.

Gute Quellen aus dem Supermarkt



Magerquark
ca. 2,50 €/kg

Eier
ca. 5 €/kg



Hering
ca. 8 €/kg

Tofu
ca. 5 €/kg



Edamame (TK)
ca. 6 €/kg



Linsen
ca. 3 €/kg



Haferflocken
ca. 2 €/kg

Tipp: tierisch und pflanzlich kombinieren

Schon 5 Tage Bettruhe kosten über 65-Jährige rund 20 % ihrer Beinmuskulatur.

Quellen: DGE; Pharmazeutische Zeitung; Verbraucherzentrale · Preise geschätzt (Discounter, Oktober 2026)

AI GENERATED

NÄHRSTOFF 2

Vitamin D: kein Fall für den Teller

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Dunkel, Oktober bis März: Die Sonne reicht nicht aus. **Gelb, April bis September:** Die Haut bildet Vitamin D, im Alter aber weniger.

Gute Lebensmittelquellen

- Fettreicher Fisch
- Eigelb
- Pilze
- Margarine

2–4 µg

pro Tag höchstens übers Essen

20 µg

Bedarf pro Tag ohne Sonne

WARUM AB 55 WICHTIGER?

Vitamin D hält Knochen und Muskeln stark und beugt Stürzen vor. Doch ältere Haut bildet viel weniger davon.

Sommer: raus in die Sonne. Winter: ein Präparat nach Absprache mit dem Hausarzt.

Quellen: Verbraucherzentrale Hamburg; gemeinsame FAQ von BfR, DGE und MRI zu Vitamin D; idw

AI GENERATED

NÄHRSTOFFE 3 UND 4

Vitamin B12 und Calcium

Vitamin B12

Gute Quellen: Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch

Warum ab 55 wichtiger? Wichtig für Nerven und Blut, doch weniger Magensäure und manche Medikamente bremsen die Aufnahme.

Spirulina: Rund 80 % des enthaltenen B12 sind für uns nicht verwertbar.

Calcium

Gute Quellen: Milch, Joghurt, Käse, Grünkohl, Brokkoli, calciumreiches Wasser

Warum ab 55 wichtiger? Die Knochen werden dünner, das Bruchrisiko steigt. Ohne Vitamin D nimmt der Darm zudem weniger auf.

Tipp: Wasser mit über 150 mg Calcium pro Liter gilt als calciumhaltig.

Ohne Superfoods gut erreichbar. Werte beim Hausarzt prüfen und bei Bedarf ergänzen.

Quellen: Verbraucherzentrale (Spirulina, Auskunft des Max-Rubner-Instituts; Nahrungsergänzung im Alter); Pharmazeutische Zeitung

AI GENERATED

NÄHRSTOFF 5

Omega-3: gut für Herz und Gefäße

Warum ab 55? Das Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten steigt und stille, altersbedingte Entzündungen belasten den Körper.



Pflanzlich: ALA

Rapsöl, Leinöl, Walnüsse, Leinsamen



Fisch und Alge: EPA, DHA

Hering, Makrele, Lachs – und Algenöl, die Ursprungsquelle

1–2× Fisch/Woche + täglich 1 EL Rapsöl

DAS UNTERSCHÄTZTE SUPERFOOD: DER HERING



3.000 mg

EPA und DHA in 100 g Hering. 250 mg pro Tag reichen bereits.

Kapseln: laut BfR keine offizielle Empfehlung für Gesunde · Quellen: DGE (Fachinformation Fisch); Ökotest; onmeda

AI GENERATED

NÄHRSTOFF 6 · DAS UNTERSCHÄTZTE DUO

Ballaststoffe und Wasser

Ziel: mindestens 30 g am Tag

75 % der Frauen

68 % der Männer

erreichen diesen Wert nicht.

WARUM AB 55 WICHTIGER?

Der Darm wird träger, Verstopfung häufiger. Ballaststoffe halten ihn in Schwung, schützen Herz und Blutzucker und unterstützen das Immunsystem.

Ein einfacher Tausch

5 g Vollkornnudeln

2 g helle Nudeln

Ballaststoffe pro 100 g, gekocht

Reich an Ballaststoffen

- Vollkornbrot
- Hafer & Leinsamen
- Hülsenfrüchte
- Gemüse & Beeren

Ballaststoffe brauchen Wasser, doch der Durst lässt im Alter nach. Das günstigste Superfood kommt aus dem Wasserhahn.

Quellen: DGE (FAQ Ballaststoffe); Nationale Verzehrsstudie II; Deutsches Brotinstitut; Pharmazeutische Zeitung

AI GENERATED

EXOTISCH GEGEN HEIMISCH

Die Superfood-Duelle

Chiasamen bis 3× teurer	VS	**Leinsamen** heimisch, günstig	**Sieger: Leinsamen.** Mehr Omega-3 (20 g statt 18 g pro 100 g). Höchstens 20 g am Tag.
Goji und Açaí 24–236 €/kg	VS	**Heidelbeeren, Rotkohl** heimisch · ca. 1,50–6 €/kg	**Sieger: die heimischen.** Ebenso reich an Anthocyanen, den blauen Pflanzenfarbstoffen.
Moringa-Pulver 19–35 €/kg	VS	**Grünkohl** heimisch · ca. 4 €/kg	**Sieger: Grünkohl.** Pro Portion liefern 100 g roh rund 210 mg Calcium und 105 mg Vitamin C, 5 g Moringa nur 115 mg und 5 mg.
Quinoa exotisch · ca. 7 €/kg	VS	**Hafer und Hirse** heimisch · ca. 2–4 €/kg	**Sieger: Hafer und Hirse.** Heimisches Getreide ist eine gute, regionale und günstigere Alternative.

Quellen: Verbraucherzentrale; Apotheken Umschau; Nährwerte Hersteller/DEBInet · Preise teils geschätzt

AI GENERATED

DIE KERNBOTSCHAFT

Die Idee hinter Superfoods stimmt. Teure Pulver oder Online-Produkte brauchen Sie dafür nicht.



Ein gesundheitlicher Mehrwert exotischer Superfoods gegenüber heimischen Lebensmitteln ist wissenschaftlich nicht belegt.

Und ein einzelnes Lebensmittel jeden Tag ist einseitig. Es ersetzt nie eine abwechslungsreiche Ernährung.

Quelle: Verbraucherzentrale (Superfood: Diese Alternativen sind gesund und günstig)

AI GENERATED

FÜR DEN ALLTAG

Der Superteller ab 55: fünf Tipps



1. **Eiweiß zu jeder Mahlzeit:** Quark, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte
2. **1–2 × pro Woche Fisch** und täglich 1 EL Rapsöl
3. **Vollkorn statt Weißmehl** für mehr Ballaststoffe
4. **Über den Tag verteilt trinken,** nicht erst bei Durst
5. **Vitamin D, B12 und Calcium** beim Hausarzt im Blick behalten

AI GENERATED

10 um 10

maxLQ
Ihre Lebensqualität ist unsere Mission



Ihr **10um10-Team**
von maxLQ

10 Minuten für Ihre Gesundheit & Lebensqualität

Live & kostenlos dabei sein!

- Gesundheit & Prävention
- Ernährung & Genuss
- Bewegung & Fitness
- Naturheilkunde & Wohlbefinden
- Gedächtnis & geistige Fitness

3× pro Woche live

Dienstag · Mittwoch · Donnerstag
jeweils um 10:00 Uhr

Jetzt zum kostenlosen Erinnerungsservice anmelden!

Damit Sie keine 10um10-Live-Sendung verpassen.

Jetzt QR-Code scannen und **kostenlos** anmelden!

- Automatische Erinnerung vor jeder Live-Sendung
- Aktuelle Themen & Gesundheitstipps
- Exklusive Inhalte, Aktionen & Infos

www.10um10.de
powered by **maxLQ**

Vielen Dank!

Ihre Fragen?



AI GENERATED