

Öko-Test: Energy-Drinks fallen durch



Öko-Test hat Energy-Drinks von den verschiedensten Herstellern getestet und ein erschreckendes Ergebnis erzielt. Von 20 getesteten Produkten fielen zwölf mit der Bewertung "Ausreichend" bis "Ungenügend" durch. Nur ein Produkt wurde mit "Gut" ausgezeichnet. Eine unerwartete Bilanz, sind die Getränke mit aufpuschender Wirkung doch äußerst beliebt. Woran liegt es?

Das spektakulärste an den Energy-Drinks sind wohl die Namen: Flying Horse, Red Bull, Mad Bat oder Speed Star. Erwartet werden ganz besonderer Zauberezutaten, die einen zu außergewöhnlichen Höchstleistungen antreiben. Allerdings enthalten sie als Grundzutaten nur Wasser, Zucker, Farbstoffe und Aromen. Für die aufpeppende Wirkung ist das Koffein verantwortlich. Ebenfalls enthalten sind außerdem noch die abenteuerlichen Zusätze Taurin, Glucuronolacton und Inosit.

Ein Märchen jagt das andere

Erwiesenermaßen wirkt jedoch nur das Koffein, abgesehen vom Zucker, leistungssteigernd. Der Rest ist alles eine raffinierte Marketingstrategie. So wird beispielsweise Taurin stierähnliche Kräfte zugewiesen. Dieser Mythos entspricht leider nicht der Wahrheit. In Wirklichkeit ist Taurin eine Aminosäure und für die Fettverbrennung zuständig. Wer sich jetzt allerdings freut und glaubt, damit abnehmen zu können, ist auf dem Holzweg. Denn Taurin kann vom eigenen Körper selbst und in ausreichender Menge hergestellt werden. Es bewirkt somit nichts, was der eigene Körper nicht selbst konnte.

Geschmacklich erinnern die Getränke eher an flüssige Gummibärchen. Mit ihrem süßen und klebrigen Geschmack ist es eigentlich kaum zu glauben, dass sie belebend wirken sollen. Dennoch sind sie vor allem bei Jugendlichen sehr beliebt. Energy-Drinks sind besonders als Mix-Getränke für Alkohol der Renner. Dass dabei jedoch die motorischen Fähigkeiten weniger eingeschränkt werden, ist ein Märchen.

Die Testergebnisse

Getestet wurden die 20 Energy-Drinks auf Zucker, Koffein und Taurin. Außerdem suchte man in zwei Produkten auch noch nach dem Schadstoff Benzol. Die Testergebnisse besagen folgendes: Jede 250-Milliliter-Dose pusht die Energiebilanz mit immerhin 90 bis 120 Kalorien. Drei Hersteller haben den Zucker in ihren Produkten durch künstliche Süße ersetzt, dennoch kann zu viel von dem Getränk Karries und Übergewicht hervorrufen.

Zwei Produkte waren mit Natriumbenzonat konserviert, was die Bildung von krebverdächtigem Benzol fördern kann. Fünf Getränke waren mit Chinolingelb (E104) und Azorubin (E122) gefärbt. Die Stoffe gelten als gesundheitlich riskant. Mit Ausnahme eines Bio-Energiegetränks enthielten alle Produkte überflüssige Vitaminzusätze. Insgesamt erhielt nur das Bio-Produkt Mad Bat die Note "Gut", der Rest fiel mit der Bewertung "Ausreichend" bis "Ungenügend" durch.

Tipps für den richtigen Umgang

Deswegen sollte beachtet werden: Energy-Drinks sind keine Durstlöscher. Wer wirklich fit sein möchte, sollte Wasser, ungesüßten Tee oder Saftschorle trinken. Außerdem sollten Energy-Drinks nicht mit Alkohol gemischt werden und übermüdete Autofahrer sollten statt des Energy-Drinks lieber eine Pause machen. Koffein wirkt nicht bei jedem Menschen gleich und man sollte darum vorsichtig mit den Energy-Drinks umgehen.

(din/AIR)

ARCHIV: Lifestyle