

Trügerischer Kick

Verleihen Energy Drinks tatsächlich Flügel? Vor allem Jugendliche lieben den Koffein-Kick aus der Dose. Was ist dran an den süßen Säften? Vor allem aber: Was steckt drin?

Die Aludosen haben ein auffälliges Design, tragen coole Namen und füllen inzwischen laufmeterweise die Regale im Lebensmittelhandel: Was die Zuwächse anbelangt, sind Energy Drinks die großen Gewinner am Getränkemarkt. Verkauft wird hier weniger ein Saft, sondern vielmehr ein Lebensgefühl. Und keiner kann das so perfekt in Szene setzen wie Marktführer Red Bull. Im Zeichen des Bullen hüpfte Felix Baumgartner aus der Stratosphäre und fährt Sebastian Vettel mit dem Auto im Kreis. In einem eigenen Hochglanzmagazin, „The Red Bulletin“, werden in regelmäßigen Abständen spektakuläre Sportarten in atemberaubenden Bildern präsentiert. Dieses Marketingkonzept ist im wahrsten Sinn des Wortes Gold wert. Red Bull verkauft sich wie die Hölle und macht Mastermind Didi Mateschitz zu einem der reichsten Männer Österreichs. Ein Ende der Erfolgssträhne ist nicht in Sicht.

Werbeschmäh Leistungssteigerung

Das am meisten strapazierte Werbeargument für Energy Drinks egal welcher Marke ist die Leistungssteigerung. Lässige Bezeich-

nungen wie „Full Speed“ „Flying Power“ oder „Race“ transportieren ein einschlägiges Image, das von exotisch anmutenden Zutaten wie Taurin, Inosit oder Glucuronolacton unterstützt wird. Dass es keinerlei wissenschaftliche Belege gibt, dass auch nur einer dieser Inhaltsstoffe leistungssteigernd wirkt, tut der Begeisterung offensichtlich keinen Abbruch.

Was ist also dran an Energy Drinks bzw. was genau ist drin? Wir haben 19 Produkte eingekauft und genau unter die Lupe genommen. Fünf der Testkandidaten sind zuckerfreie Drinks, bei denen Süßstoffe für weniger Kalorien sorgen.

In Summe waren die Ergebnisse unserer Untersuchung wenig überraschend – im Detail aber durchaus spannend! Sicher ist, dass der Effekt von Energy Drinks auf genau zwei simplen Zutaten beruht: Zucker, der dem Körper Energie liefert, und Koffein, das bekanntermaßen aufputscht – vorausgesetzt, die Dosis passt. Die Säfte werden meist aus Wasser, Zucker bzw. Süßstoff, Koffein, Vitaminen, Farbstoffen und Aromen hergestellt. Die oben genannten, in der Werbung groß herausgestrichenen Zusatzstoffe

dürfen ebenfalls enthalten sein. Für die meisten Inhaltsstoffe hat der Gesetzgeber Referenzwerte festgelegt. Die mit Abstand wichtigste Zutat in den Energy Drinks ist Koffein. Es wirkt auf das zentrale Nervensystem, macht wacher und steigert die Aufmerksamkeit. Wie viel Koffein ein Mensch verträgt, ist individuell verschieden. Für Erwachsene sind 300 Milligramm (mg) Koffein am Tag akzeptabel, das entspricht in etwa drei Tassen Kaffee. Ab 500 mg sind unerwünschte Nebenwirkungen wie Nervosität, Übelkeit, Schlaflosigkeit oder Herzrasen nicht auszuschließen. Für Kinder ist Koffein dagegen komplett ungeeignet, da sie aufgrund ihres geringen Körpergewichts viel empfindlicher reagieren.

Koffein- und Zuckerbomben

Das wenigste Koffein, nämlich 249 Milligramm (mg) pro Liter (l) fanden wir im Bio-Getränk mad bat – ja, auch bei einem reinen Kunstprodukt ist bio möglich. Am anderen Ende des Spektrums steht Full speed mit 307 mg Koffein/l, dicht gefolgt von Race mit 306 mg Koffein/l Energy Drink. Damit liegen

Foto: Egor Tetushiev, gresel / Shutterstock.com Montage: Erwin Haberl





Testergebnisse Energy Drinks

Reihung nach Koffeingehalt

Abbildungsnummer	Marke	Füllmenge in ml	Preis pro 100 ml in €	Koffein in mg/l	Gesamtzucker je Dose in g	Stück Würfelzucker je Dose ¹⁾
KOFFEIN-DRINK						
1	Pure Cofain	250	0,56	647	30	10
ZUCKERHALTIGE ENERGY DRINKS						
2	Full speed	250	0,28	307	27	9
3	Clever	250	0,12	304	28	9
4	Flying Power	250	0,14	302	26	9
5	Monster	500	0,28	302	55	18
6	Red Bull	250	0,52	301	25	8
7	Burn	250	0,31	300	33	11
8	Power Horse	500	0,30	300	53	18
9	S-Budget	250	0,20	298	26	9
10	Oxxenkracherl	250	0,14	297	27	9
11	Race	355	0,28	297	38	13
12	Rockstar	500	0,44	287	67	22
13	28 Black Acai	250	0,64	277	35	12
14	mad bat ²⁾	250	0,57	249	30	10
ZUCKERFREIE ENERGY DRINKS						
15	Race	500	0,20	306	entf.	entf.
16	Red Bull	250	0,56	299	entf.	entf.
17	S-Budget	250	0,20	291	entf.	entf.
18	Flying Power	250	0,14	287	entf.	entf.
19	Mixed up	250	0,14	278	entf.	entf.

Zeichenerklärung:

¹⁾ 1 Stück Würfelzucker = 3 Gramm

²⁾ Bio-Produkt entf. = entfällt

Preis: März 2014



alle Produkte innerhalb des gesetzlichen Rahmens von 320 mg Koffein/l. Aufpassen heißt es hier bei Pure Cofain: sieht einem Energy Drink zum Verwechseln ähnlich, ist aber keiner. Dieser als kohlenensäurehaltiger Koffein Erfrischungs-Drink bzw. Caffein-Drink deklarierte Saft enthält gut doppelt so viel Koffein wie die anderen Produkte im Test, nämlich 647 mg/l.

Anbieter

28 Black Acai: Calidris 28 AG, Senningerberg (L), www.28black.com

Burn: Coca-Cola HBC Austria GmbH, Wien, 01 610 600, www.burn.com

Clever/Full speed/Oxxenkracherl: Rewe International AG, Wr. Neudorf, 02236 600-0, www.rewe-group.at

Flying Power: Hofer KG, Sattledt, 07244 80 00-0, www.hofer.at

mad bat: bat beverage GmbH, Mühlhausen (D), +49 349 24 70 20, www.madbat.com

Mixed up: Lidl Österreich GmbH, Salzburg, 0800 50 08 10, www.lidl.at

Monster Energy Company, Corona (USA), +1 866 322 44 66 585, www.monsterenergy.com

Power Horse Energy Drinks GmbH, Linz, 0732 70 97 180, www.power-horse.com

Pure Cofain: Produktschmiede Consulting GmbH, Wels, 02742 206 408 401, www.cofain.at

Race: Mag. Günther Scheler, Wien, www.race.eu

Red Bull GmbH, Fuschl am See, 0662 658 20, www.redbull.at

Rockstar: Barr Soft Drinks Sale Office, Glasgow (UK), +44 120 466 642 95, www.rockstarenergy.co.uk

S-Budget: Spar. Österr. Warenhandels-AG, Salzburg, 0810 11 15 55, www.spar.at

Dass in den Zutatenlisten der Energy Drinks Zucker an prominenter zweiter Stelle steht, lässt auf heftige Aufzuckerung schließen. Am wenigsten süß ist Red Bull mit 25 Gramm (g) Zucker pro Dose. Das entspricht rund 8 Stück Würfelzucker. Die volle Zuckerdröhnung fanden wir dagegen bei 28 Black Acai: 35 g Zucker pro Dose bzw. 12 Stück Würfelzucker lautete hier die Bilanz. Kräftig aufgezuckert ist auch Rockstar mit 67 g Zucker bzw. 22 Stück Würfelzucker, allerdings bezogen auf eine Füllmenge von 500 ml, während die Konkurrenz überwiegend in 250-ml-Gebinden verkauft wird. Tatsache ist: Eine Dose Rockstar gebechert und schon hat eine Frau die für sie tolerierbare tägliche Menge Zucker überschritten. Dasselbe gilt für Monster und Power Horse. Noch schlimmer: Eisgekühlt, süß und sprudelnd verleiten die Getränke dazu, sich gleich noch eine Ladung zu genehmigen. Um den Durst bequemer stillen zu können, werden manche Energy Drinks inzwischen auch in 1-Liter- oder gar in 1,5-Liter-Flaschen angeboten!

Zutaten ohne Nutzen

Und was ist mit den geheimnisvollen exotischen Zutaten? Das immer wieder hervorstreichene Taurin steckt im Großteil der von

uns eingekauften Dosen. Bei drei Produkten lag es unter der Bestimmungsgrenze. Auch bei Clever ist der Stoff lediglich in geringen Mengen enthalten. Mehr als üppig sind die Taurin-Mengen dagegen bei Red Bull und Flying Power. Nur unter Berücksichtigung der Messunsicherheit entsprechen diese beiden Energy Drinks gerade noch den gesetzlichen Bestimmungen. Taurin leitet sich übrigens vom lateinischen Wort taurus, also Stier, ab. Es handelt sich dabei um eine Aminosulfonsäure, die auch der menschliche Körper selbst in ausreichender Menge produziert. Von einer leistungssteigernden Wirkung ist nichts bekannt.

Inosit, eine Art Alkohol, stellt der Körper ebenfalls in ausreichender Menge her. Dieser Stoff kommt auch in Nüssen, Obst und Getreide vor. Für eine Steigerung der Leistungsfähigkeit gibt es keine Belege.

Glucuronolacton zählt wie Taurin und Inosit zu den körpereigenen Substanzen. Dieses Kohlenhydrat ist in der Natur in Pflanzen und Tieren weit verbreitet. Eine zusätzliche Aufnahme bringt keinerlei Vorteile. Während sieben Produkte nur geringe Mengen an Glucuronolacton enthalten, finden sich in den Energy Drinks von S-Budget ganz erhebliche Mengen. Erstaunlich bei einer Substanz, deren Nutzen nicht belegt ist.



Risiko im Kombipack

Die meisten Energy Drinks werben damit, dass ihr Doseninhalt Geist und Körper belebt und die Aufmerksamkeit erhöht. Versprochen wird der Kick, der pusht, sei es während einer anstrengenden Autofahrt oder in einem stark fordernden Beruf. In Wahrheit können die Zucker-Koffein-Bomben weder Schlaf noch Pausenzeiten ersetzen. Koffein macht zwar kurzfristig wacher, kann aber fehlenden Schlaf keinesfalls kompensieren. Müdigkeit und Erschöpfung dürfen mit den Getränken nicht überspielt werden. Autofahrer riskieren dadurch z.B. eine massive Beeinträchtigung ihrer Reaktionszeiten und ihres Urteilsvermögens. Sie überschätzen sich und bringen somit sich selbst und andere in Gefahr.

Vor allem zusammen mit Alkohol können die vermeintlichen Muntermacher zu einem echten Risiko werden. So zeigte eine Studie der Universität São Paulo, dass Versuchspersonen nach dem Konsum von Energy Drinks und Alkohol den Grad ihrer Betrunkenheit nicht richtig einschätzen konnten. In anderen Worten: Die Personen fühlten sich weit weniger angesäuelt, als sie es tatsächlich waren. Beunruhigende Ergebnisse lieferte auch eine Studie der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA). Nicht nur Erwachsene genehmigen sich Energy Drinks – häufig sogar mehrmals pro Woche. Vor allem bei den 10- bis 19-Jährigen sind die süßen Säfte enorm beliebt. Und Erwachsene wie Jugendliche trinken Red Bull & Co immer öfter zusammen mit Alkohol. Besonders in Diskotheken, Clubs, bei Musik- und Sportveranstaltungen werden innerhalb kurzer Zeit erhebliche Mengen konsumiert. Auch als Sportgetränke sind Energy Drinks komplett ungeeignet. Sie können den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust nach starkem Schwitzen nicht ausgleichen. Sie enthalten zu viel Zucker und lösen damit ein verstärktes Durstgefühl aus. Außerdem wirkt das Koffein harntreibend. Die Kombination von Energy Drinks mit Alkohol oder sportlicher Belastung kann gefährliche Folgen haben.

Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) beschreibt in seiner Stellungnahme zur Bewertung von Energy Drinks aus dem Jahr 2008 Fälle von Herzrhythmusstörungen und Nierenversagen bis hin zum Tod.

Lauwarme Kennzeichnung

Von möglichen Risiken liest man auf den Verpackungen natürlich nichts. Vorgeschrieben sind bislang nur Warnhinweise wegen des erhöhten Koffeingehalts. Ab 13. Dezember 2014 muss der Vermerk „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und Schwangere oder stillenden Frauen nicht empfohlen“ auf jedem Energy Drink stehen. Erfreulich: Viele unserer Produkte im Test tragen schon jetzt diesen Hinweis, einige Hersteller „vergessen“ derzeit aber noch auf die Stillenden. Bei allen untersuchten Säften außer beim zuckerfreien Mixxed up wird darauf hingewiesen, dass Energy Drinks nur in begrenzten oder moderaten Mengen konsumiert werden sollen. Was das genau heißt, bleibt allerdings der Fantasie der Kunden überlassen. Und zu einer Warnung in Bezug auf Alkohol kann sich gerade einmal die Hälfte der Testkandidaten durchringen. Natürlich haben wir uns auch die Kennzeichnung der Produkte vorgenommen. Hier verstoßen einige Energy Drinks sowohl gegen die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung (LMKV) als auch gegen die Nährwertkennzeichnungsverordnung (NWKV). Bei Flying Power und Race passt die Angabe der verwendeten Farbstoffe nicht. 28 Black Acai verschweigt, wie viel Guarana-Extrakt sowie Isomaltulose in der Dose steckt, und Rockstar hat vergessen, die Inhaltsstoffe in Deutsch aufzulisten. Flying Power war außerdem nicht in der Lage, den Kaloriengehalt seines Energy Drinks korrekt auszurechnen. Alles zusammen keine Peanuts, auch wenn es vielleicht danach klingt. Unser Tipp an die Hersteller: bei nächster Gelegenheit etwas weniger Geld in die Werbung stecken und stattdessen in eine ordentliche Kennzeichnung investieren.

kompetent

Für Kinder tabu. Energy Drinks sind aufgrund ihres hohen Koffeingehalts für Kinder komplett ungeeignet. In Schweden werden sie deshalb auf freiwilliger Basis an diese Altersgruppe erst gar nicht verkauft!

Gezielt einschränken. Jugendliche, die die Hauptzielgruppe der süßen Säfte sind, sollten grundsätzlich nicht mehr als zwei Dosen (à 250 ml) pro Tag trinken.

Nicht gegen den Durst. Energy Drinks sind keine Durstlöscher. Sie enthalten deutlich mehr Koffein als Cola und in der zuckerhaltigen Variante mindestens genauso viel Süße. Auch als Sportgetränk sind sie komplett ungeeignet.

Riskante Kombination. Nach körperlicher Anstrengung oder gemischt mit Alkohol können Energy Drinks aufgrund ihrer Zusammensetzung zu einem unkalculierbaren, im Extremfall sogar zu einem tödlichen Risiko werden.

Keine Alternative. Müdigkeit und Erschöpfung dürfen nicht mit koffeinhaltigen Getränken überspielt werden. Energydrinks sind niemals ein Ersatz für fehlenden Schlaf.

Lieber nicht. Außer Kindern lassen auch Schwangere, Stillende und koffeempfindliche Menschen von Energy Drinks besser die Finger.

Mehr zum Thema

Neben dem Koffein- und Zuckergehalt haben wir auch eine Fülle anderer Parameter untersucht und tabellarisch aufgelistet. Registrierte Abonnenten finden alle Prüfpunkte auf www.konsument.at.

