Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 7-8: Schwitzen ist gesund

Artikel: Mehr Schwung durch Lifestyle-Drinks?
Autor: Scholz, Heinz
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552395

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mehr Schwung durch Lifestyle-Drinks?

Der Markt der coolen Erfrischungsgetränke oder Lifestyle-Drinks im schrillen Dosen- oder Flaschen-Design ist kaum noch überschaubar. Alle diese Drinks sollen müde, schlappe und ausgelaugte Menschen zu mehr Leistung und Power verhelfen. Was zuckersüss durch die Kehle rinnt, enthält neben Wasser ausgefallene und aufputschende Substanzen, aber auch Farb- und Aromastoffe – und viele Kalorien. Ernährungswissenschaftler beurteilen diese Getränke sehr kritisch und empfehlen gesunde und preiswerte Alternativen.

ACE-Getränke, Energy Drinks, Sportler-Getränke, probiotische Milchdrinks, Frühstückdrinks, Vitamingetränke, Wellness-Getränke und Wässer mit verschiedenen Wirksubstanzen – es herrscht kein Mangel an Getränken mit (vermeintlichem) Zusatznutzen für die Gesundheit. Manche Hersteller versprechen nicht weniger als die «Quelle ewiger Gesundheit». Diesen Getränken sind zahlreiche Substanzen zugesetzt (bis zu 13 pro Getränk): Von Apfelessig und Aloe Vera über Johanniskraut, Ginseng und Guarana, von Kombucha, Koffein und Coenzym Q10 bis zu Vitaminen, Mineral-, Ballast- und Sekundären Pflanzenstof-

fen, von Fettsäuren bis zu Zitronengras. Selbst wenn man auf reines Mineralwasser zurückgreift, kann man, wie das folgende Beispiel zeigt, ganz schön daneben liegen.

Coca-Cola blamierte sich gewaltig

Findige Manager von Coca-Cola wollten von den ganzen teuren Zusätzen nichts wissen. Sie kamen auf die glorreiche Idee, ein Lifestyle-Getränk zu entwickeln, das fast gar keine Zusätze aufweist. Natur pur sollte es werden. Das Getränk «Dasani» wurde entwickelt und mit einer 10 Millionen Euro teuren Werbekampagne in Grossbritannien eingeführt. Vorgestellt wurde es als das «pure stille Wasser» mit dem «klaren, frischen Geschmack». Aber bald kam die Presse dahinter, was Dasani eigentlich ist: Nämlich nur gefiltertes Wasser aus den Leitungen des örtlichen Wasserwerks «Thames Water». In der blauen Dasani-Flasche kostete der halbe Liter Wasser 95 Pence (1,43 Euro), als Leitungswasser war es für 3000-mal weniger zu haben, nämlich für 0,045 Cent. Die Firma verteidigte ihr Produkt: es sei keineswegs normales Leitungswasser, durch spezielle Filter und Umkehrosmose würde ein besonders reines Wasser gewonnen. (Deshalb musste man wieder Mineralstoffe und etwas Ozon zusetzen, um das Wasser trinkbar, haltbarer und schmackhafter zu machen.) Der Getränkeanbieter erntete Hohn und Spott, zumal bekannt wurde, dass das Wasser in dem Londoner Vorort Sidcup – hier wird das Edelgetränk produziert – von Haus aus schon sehr rein und wohlschmeckend ist. Die für Trinkwasser zuständige Aufsichtsbehörde meinte: «Der einzige echte Unterschied ist der Preis.»

Als vor wenigen Wochen zu allem Übel auch noch herauskam, dass das Tafelwasser durch den Herstellungsprozess eine unzulässig hohe Konzentration der Substanz Bromat enthielt, kam das endgültige Aus für Dasani. Bromat wird verdächtigt, nach längerer Einnahme das Krebsrisiko zu erhöhen.

Wer's glaubt, wird gesund?

Wer kennt sie nicht, die unzähligen kosmetischen Produkte, die ein jugendliches Aussehen auch im vorgerückten Alter versprechen. Wem das noch nicht genug ist, der kann jetzt auf andere Produkte zurückgreifen. Im Zuge der Gesundheits-Welle brüteten clevere Marketingleiter neue Angebote aus.

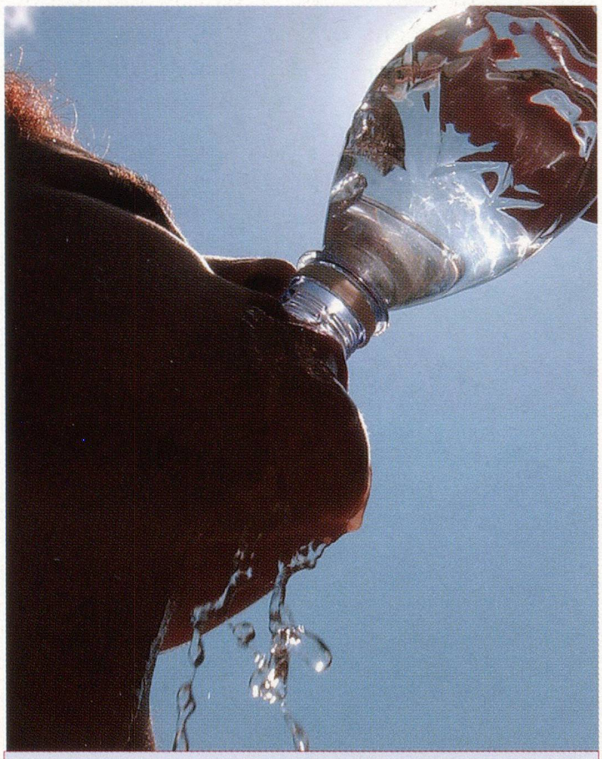
Selbst Bierbrauer und Pralinenhersteller schwimmen auf der Wellness-Welle mit. So gibt es bereits Anti-Aging-Pralinen mit Mangopüree, Sojamilch und edler Schoggi-Kuvertüre.

«Das Anti-Aging-Bier mit seiner präbiotischen Wirkung», so die vollmundige Ankündigung, «wirkt harmonisierend, bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und fördert das Wohlbefinden.» Das Bier enthält natürliche Kohlensäure, Hopfen, Bierhefe, die Süsswasser-Alge Spirulina, Sole-Wasser und Flavonoide. Wie der «Spiegel» im Internet berichtet, interessiert sich auch ein Betreiber von Altersheimen in der Schweiz für das Jungbrunnen-Bier. Wäre es nicht wirklich fantastisch, wenn die Senioren dank des Biers fit-fidel werden würden? Allerdings darf, wie die «Süddeutsche Zeitung» inzwischen mitteilte, der Trank der ewigen Jugend vorerst nicht auf den Markt gebracht werden, da das Bier nicht dem deutschen Reinheitsgebot entspricht und die

Möchten Sie belebende Stille trinken?

«Als Ursachen für das rasante Wachstum und die hervorragenden Zukunftsaussichten im Segment der stillen Mineralwässer gelten das wachsende Gesundheitsbewusstsein sowie das steigende Bedürfnis nach persönlichem Wohlbefinden. Dasani wird als höherwertige und eigenständige Mineralwassermarke positioniert, die das zeitgerechte Bedürfnis nach ausgleichenden Momenten der belebenden Stille erfüllt. Dasani wird durch die wertvollen Mineralien und einen frischen Geschmack zugleich beleben und entspannen.»

Zitat aus einem Pressetext der Coca-Cola GmbH (11. 3. 2004), bevor die Markteinführung des Wassers in Deutschland und Frankreich wegen des Skandals in England ins Wasser fiel.



Lifestyle-Getränke auf einen Blick

Functional-Drinks: Sollen bestimmten Krankheiten vorbeugen, die körpereigenen Abwehrkräfte stärken und das Wohlbefinden steigern. Inhaltsstoffe sind Provitamin A, Vitamine C und E und oft auch Ballaststoffe.

Wellness-Drinks: Sollen Abwehrkräfte und Wohlbefinden steigern. Inhaltsstoffe: Mineralwasser, angereichert mit Koffein, Vitaminen, Milchsäure, Grüntee-Extrakten, vermälztem Getreide, Fettsäuren aus Fischölen und Kräuterauszügen.

Energy- und Powerdrinks: Laut Werbung beleben diese Drinks Geist und Körper. Inhaltsstoffe sind Koffein, Maté- und Guarana-Auszüge, Taurin, Myo-Inositol, Glucuronolacton, angereichert mit Mineralstoffen, Vitaminen, Farb- und Süssstoffen, Zucker, Aromen.

Fun-Getränke mit Schuss: Einfache Mischgetränke mit Bier, Mixgetränke mit Wein, Sekt und Spirituosen und Functional-Drinks mit Bier. Enthalten 2,5 bis 6 Volumenprozent Alkohol!

gesundheitsbezogenen Aussagen nicht den geltenden Rechtsvorschriften. Die Brauerei hat Widerspruch eingelegt. Eine Entscheidung steht aus.

Wer Bier nicht mag, kann auf das englische Getränk «elixir vitae» zurückgreifen. Dieses kreislaufanregende Getränk weist Ginseng, den mexikanischen (libido- und potenzsteigernden) Damiana-Extrakt und Stachelbeerenrinden-Extrakt auf. Inzwischen gibt es auch für Autofahrer «coole Drinks» («Full Speed», «Formel 1»), aber auch für Computerfreaks wurden Getränke fürs Durchhaltevermögen entwickelt («Power Point», «CyBer»).

Warum sind diese Getränke erfolgreich?

Wie schon kurz erwähnt, versprechen die Werbeleute das Blaue vom Himmel. So werden die neuen Functional Drinks, Wellness-, Energy- und Powerdrinks sowie die besonders bei Jugendlichen beliebten Alcopops – süsse Mix-Getränke mit Alkohol – immer im Zusammenhang mit Energie, Power, Wellness und Fun angeboten. Die moderne Spass-Gesellschaft lässt sich von den «coolen» Getränken und Versprechungen kalt erwischen, auch wenn die Botschaft in altmodisch-schwerfälligen Reimen daherkommt: «Fit muss der Körper sein, die Abwehrkräfte allzeit bereit, dann kommt man gesund durch die Jahreszeit.» Eine andere Werbe-Variante lautet: «Eine zusätzliche Vitamin- und Mineralstoffzufuhr bringt Schwung in unseren Energiehaushalt, beseitigt Mangelerscheinungen und führt zu mehr Gesundheit.» An Werbebotschaften, die dem Konsumenten Gesundheit versprechen (so genannte Healthy Claims), besteht kein Mangel, selbst wenn sie wegen angreifbarer Behauptungen am Rande der Legalität vorbeischrammen.

Der Verbraucher jedenfalls bildet sich ein, er hätte etwas Gutes für seine Gesundheit getan. Und das – wie praktisch und bequem – ohne Änderung seines Lebensstils. Die funktionalen Drinks vermitteln, dies stellte kürzlich eine Unternehmungsberatung fest, in den USA ein neues Lifestyle-Gefühl. Früher gab es Getränke dieser Art nur in Reformhäusern, Drogerien und Fitness-Studios, heute sind diese

Produkte in jedem Lebensmittelmarkt zu haben. Und das Geschäft floriert. Laut der Unternehmensberatung Frost & Sullivan wird sich der Umsatz in den USA von 4,7 Milliarden Dollar im Jahr 2000 auf 12 Milliarden Dollar bis 2007 steigern.

Berechtigte Zweifel

Ernährungswissenschaftler beurteilen die Getränke als sehr zweifelhaft. Oft haben die Zutaten nicht die Wirkungen, die in der Werbung versprochen werden. Manche Zusätze, wie Zwischenprodukte des Eiweiss- und Kohlenhydratstoffwechsels, kommen im Körper sowieso in ausreichenden Mengen vor. Die Wirkung bei Müdigkeit wird hauptsächlich dem Koffein und dem Guarana zugeschrieben. Der Konsument erhält also mehr Schwung durch das Koffein. Diesen Effekt könnte man auch mit Schwarz-, Grüntee oder Kaffee erreichen (s. Tabelle nächste Seite). Auf Koffein-Nebenwirkungen wird nicht immer hingewiesen. Kinder, Jugendliche und empfindliche Erwachsene können mit Schwindel, Herzra-

Was den «Lifestyle» im Getränk ausmacht

Coffein: Wirkt anregend auf Gehirn und Atem-/Kreislaufsystem, aber auch entwässernd (für schweisstreibenden Sport nicht geeignet). Überdosierungen bewirken Reizbarkeit, Nervosität und Schlaflosigkeit.

Guarana: Die aus der südamerikanischen Schlingpflanze Paullinia cupana gewonnene Paste enthält 3 bis 8 Prozent Koffein, 5 bis 8,5 Prozent Catechin-Gerbstoffe, Fett, Stärke, Saponine, Mineralstoffe und einen roten Farbstoff. Die Gerbstoffe sind verantwortlich für die verzögerte und langanhaltende Wirkung von Koffein.

Taurin: Taurin ist eine Aminoethylsulfonsäure und soll laut Werbung die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern. Unser Organismus kann jedoch täglich bis zu 125 Milligramm Taurin aus den Aminosäuren Cystein und Methionin herstellen. Als Bestandteil von Gallensäuren spielt Taurin eine Rolle im Fettstoffwechsel. Zur Zeit wird diskutiert, ob Taurin als Neurotransmitter im Gehirn aktiv ist und ob die Wirkung von Koffein verstärkt wird. Eindeutige Beweise, dass Taurin als Nahrungsergänzung eine positive Wirkung entfaltet, gibt es bis heute nicht.

Coenzym Q10: Dieses Pseudovitamin, auch Ubichinon genannt, kommt in Pflanzenölen, Fleisch, Leber, Herz, Muskeln, Fisch, Hefen und Eiern vor. Coenzym Q10 kann der Organismus in der Leber selbst herstellen. Es schützt die Zellen vor Schädigungen durch freie Radikale, sorgt für funktionstüchtige Zellmembranen, stärkt das Immunsystem und steigert die Herzkraft bei Herzmuskelschwäche. Daraus zogen Experten den Schluss, dass Präparate mit diesem Pseudovitamin für Ausdauersportler von Vorteil seien. Die Effekte lassen sich jedoch nicht vom Herzen auf die Skelettmuskulatur übertragen. «Die wenigen Studien mit Supplementen konnten bislang keine verbesserte Leistung nachweisen. Möglicherweise kann der Organismus den Überschuss an Coenzym Q10 gar nicht nutzen», so das UGB-Forum.

L-Carnitin: Auch diese Verbindung kann der Organismus selbst herstellen. Mit der Nahrung wird zusätzlich Carnitin über Fleisch aufgenommen. Carnitin soll leistungsfördernd für Ausdauerathleten sein. Einige Studien, die aber als nicht aussagekräftig eingestuft werden, haben einen leistungsfördernden Effekt ermittelt. Neuere Studien konnten dies nicht bestätigen.

Glucuronolacton: Die Glucuronsäure, die im Organismus produziert und auch mit der Nahrung aufgenommen wird, spielt bei Entgiftungsreaktionen in der Leber eine Rolle. Die Hersteller sind der Ansicht, durch diesen Stoff könne man Stoffwechselprodukte, die an einer vorzeitigen Ermüdung beteiligt sind, schneller entfernen.

Myo-Inositol: Dieser süss schmeckende Stoff soll die Verwertung der Glucose im Muskel und die Fettverbrennung beschleunigen und die Gedächtnisleistung steigern. Auch er wird vom Organismus selbst hergestellt.

sen und Erbrechen schnell überreagieren.

Menge	Getränk	Koffeingehalt
1,25 dl/125 ml	Kaffee	60 – 100 mg
1,25 dl	Tee	20 – 50 mg
2 dl/200 ml	Cola-Getränk	30 – 70 mg
2 dl	Energy-Drink	80 mg
1,25 dl	Guarana	180 mg

Claudia Osterkamp-Baerens, dipl. Ökotrophologin, bemerkte in der Zeitschrift «Arbeit und Gesundheit» treffend: «Energy-Getränke enthalten in der Regel viel ‹Krimskrams›, dessen Wirksamkeit sehr fraglich ist. Für die schlaffen Minuten am Arbeitsplatz ist der gezielte und wohlüberlegte Einsatz einer Tasse Kaffee der kostengünstigere Push. Im Übrigen muss die Devise lauten: ausreichend trinken, um die Wasserbilanz des Körpers im Gleichgewicht zu halten. Hier leistet Mineralwasser gute Dienste. Die geballte Power aus der Dose bleibt wohl auch weiterhin Popeye vorbehalten.» Auch die Giessener Ökotrophologin Ulrike Berges meint, dass die süssen Zusatzstoffcocktails aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht empfohlen werden können. Noch völlig unklar ist, wie sich grössere Mengen dieser Stoffe in Kombination auswirken. Auch die künstlichen Farbstoffe (z.B. Chinolingelb, Azorubin, Brillantblau) sind nicht «ohne». Sie sind für allergiegefährdete Personen bedenklich!

Für äusserst problematisch halten Fachleute auch den Einsatz von Arzneipflanzen. «Entweder sie sind nur in geringen Mengen enthalten und dann weder nützlich noch schädlich oder aber höher dosiert ein schwer kalkulierbares Risiko», so Angela Clausen, Ernährungsreferentin der Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen.

Gute und preiswerte Alternativen

Es gibt gute Alternativen zu den Lifestyle- und Sport-Getränken. So empfehlen Ernährungsexperten dem Breitensportler verdünnten Apfelsaft (2 bis 3 Teile Mineralwasser und 1 Teil Apfelsaft). Das verwendete Mineralwasser sollte reich an Natrium und Chlorid sein, aber auch Magnesium und Kalzium enthalten. Die Energy-Drinks, Sport- oder Iso-Getränke bringen wegen des hohen Kalorien- und Zuckergehaltes keine Vorteile für den Freizeitsportler. Für intensive Ausdauersportarten (Marathon, Triathlon, Radsport) können bestimmte Sportlergetränke hingegen durchaus sinnvoll und notwendig sein.

Empfohlen wird auch ein Honigzusatz zu Sport-Getränken. «Honig ist eine der effektivsten Kohlenhydrat-Quellen und kann – vor körperlicher Belastung eingenommen – zu gesteigerter Ausdauer führen», so resümiert Dr. Richard Kreider, Forschungsleiter des Trainings- und Sporternährungslabors der Universität von Memphis seine kürzlich durchgeführte Studie mit Honig auf die Trainingsleistung von Sportlern. Honig wirkt sich nämlich sanft auf den Blutzuckerspiegel aus. Andere Kohlenhydrate, wie Traubenzucker, Maltodextrin oder normaler Rohrzucker, die direkt vor dem Training aufgenommen werden, steigern die Insulinausschüttung, machen schneller müde und ausserdem wird das Muskelglykogen (Kohlenhydratspeicher im Muskel) rascher aufgebraucht.

Weitere Alternativen zu den Lifestyle-Drinks sind alkoholfreies Bier, Fruchtsaftgetränke mit 100 Prozent Fruchtgehalt ohne Zuckerzusatz, Gemüsesäfte, Früchtetees, Mineralwasser, Molke oder Molkosan 1:10 mit Fruchtsaft oder Mineralwasser gemischt. Mixgetränke sind nicht nur gesünder, sondern auch billiger – und selbst mixen macht ausgesprochen Spass! • Heinz Scholz