

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 12: Kinder sanft heilen

Artikel: Problembär oder geliebter Gummi-Teddy?
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554754>

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: 22.02.2026

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



Problembär oder geliebter Gummi-Teddy?

Dass Gummibärchen gesund sind, wird wohl niemand behaupten wollen. Trotzdem ist die Beliebtheit der bunten Gesellen seit ihrer Erfindung im Jahre 1922 ungebrochen. Und das nicht nur bei Kindern.

Zucker bringt die Süsse. Glucosesirup macht sie durchsichtig. Gelatine, aufgelöst in Wasser, ist für den Knatsch- und Kauereffekt verantwortlich. Zitronensäure hebt den Geschmack, und Fruchtextrakte bzw. Farbstoffe sorgen für das Aroma bzw. die Buntheit. Ein Überzug aus Bienenwachs und pflanzlichen Wachsen gibt den Glanz und mindert die Klebrigkeit.

Manche müssen auf das Glitzern verzichten, denn sie werden in Zucker gewälzt, um nicht zu anhänglich zu sein.

Somit gehören Gummibären zur Familie der Fruchtgummis, die es in den verschiedensten Farben und unzähligen Formen gibt, beispielweise Tiere und Obst, Herzen, Flaschen, Flugzeuge, Schnuller, Zahlen und Buchstaben. Der Kultstatus der Bärchen bleibt allerdings unerreich.

Farbenspiel

Für die Schweiz und Deutschland werden die meist verkauften Gummibärchen aus der Weltfirma in Bonn seit Ende der 1980er Jahre nur noch mit natürlichen Frucht- und Pflanzenextrakten hergestellt. Es gibt sie in Weiss (Ananas), Gelb (Zitrone), Orange (Apfelsine), Hellrot (Erdbeere) und Weinrot (Himbeere). Die grünen Bärchen sind seit 2007 ziemlich blass um Nase und Bauch geworden, denn die Herstellung mit Apfel erlaubt keine intensivere Farbe. Blaue Bärchen gibt es nicht und gab es in den 86 Jahren ihres Erdendaseins nie. Die Farbe Blau ist für Lebensmittel nur mit grossem Aufwand herzustellen und zudem oft nicht stabil. Auch die Natur offeriert keine Pflanzen, aus denen ein akzeptables, essbares Blau gewonnen werden kann.



Teilweise blasser dank natürlicher Fruchtextrikte: Die unteren Gummibärchen stammen aus der Schweiz (identisch mit den deutschen und österreichischen) und die oberen aus Frankreich (mit Lebensmittel-farbstoffen).

* Carnaubawachs (E 903) ist ein Wachs aus der Blattoberfläche der brasilianischen Wachspalme *Copernicia cerifera*. Das harte Wachs ist frei von Duftstoffen, was es speziell für Allergiker interessant macht. Wird auch als Tablettenüberzug, in Kosmetika, in Schuhcreme und Autopolitur verwendet.

Erfolgsgeschichte

Geboren wurde der Ursus latex in Deutschland. Hans Riegel aus Bonn startete 1922 in einer kleinen Waschküche die Produktion der Tanzbären, die recht mitgenommen und dünn aussahen und alle viere in die Luft reckten. In den 30er Jahren kam ein kleinerer, rundlicherer Teddybär zum Sortiment, 1960 wurde die Form nochmals überarbeitet und 1978 wurde der knubbelige Goldbär (kein Verbraucher nennt ihn so) geschaffen. Bis heute ist seine Form unverändert, doch zu seinem 85. Geburtstag zauberte die Produktdesignerin ihm ein Lächeln aufs Gesicht. In über 105 Ländern wird die gigantische Menge von 100 Millionen Goldbären pro Tag hergestellt. Ganz zu schweigen von anderen Firmen, die ebenfalls Gummibärchen produzieren.

Bären formen

Heute wie damals benutzt man zum Formen der Figuren so genannte Puderkästen, die mit Kartoffel- oder Tapiokastärke gefüllt sind. In diese Stärke wird die Form als Vertiefung eingedrückt und mit der Bärchenmasse gefüllt. Nach dem mehrere Tage dauernden Aushärten wird die überflüssige Stärke entfernt. Als Trenn- und Antiklebemittel dienen pflanzliche Öle, Carnauba-^{*} und Bienenwachs.

Gummibärchen: Bio, vegan und kosher

Neben dem Zucker ist Gelatine wohl die problematischste Zutat. Zwar ist Gelatine an sich nicht ungesund. Sie sorgt dafür, dass Knochen aufgebaut und mit den Muskeln verbunden werden, bei Verletzungen werde die Heilung gefördert, und für kräftige Haare sei sie auch gut, meinen viele Wissenschaftler und Ärzte. Kein Hersteller verwendet Rindergelatine, und die meisten versichern, dass ihre Gelatine aus Schweineschwarten gesundheitlich und lebensmittelhygienisch unbedenklich sei.

Öko-Gummibärchen sind nicht grundsätzlich gelatinefrei, auch sie können tierische Bio-Gelatine enthalten. Wen das ekelt, kann zum Bio-Meister-Petz mit Apfelpektin oder anderen pflanzlichen Verdickungsmitteln greifen. Solche Bärchen sind weniger gummig, erinnern in der Konsistenz eher an Fruchtgelées.

Wegen der Qualität der übrigen, rein natürlichen Zutaten und den Süßungsmitteln wie Maissirup, Rohrohrzucker oder Honig anstelle von weißem Zucker bescheinigt die Verbraucher-Zeitschrift Öko-Test den Bio-Bärchen, sie seien «gesünder als konventionelle Produkte».

Bio-Ware muss zu mindestens 95 Prozent aus Bio-Zutaten bestehen. Die Hersteller verwenden neben Fruchtsaftkonzentraten färbende Frucht- und Pflanzenauszüge (Orange, Passionsfrucht, Mango, chinesische Gelbbeere, Karotte, Kurkuma, Holunder, schwarze Johannisbeere, Spinat, Brennnessel).

Statt mit Gelatine aus Schweineschwarten werden für Juden und Moslems Gummibärchen mit Gelatine aus Fischknorpel hergestellt.

Für Diabetiker gibt es Bärchen ohne Zucker, stattdessen mit Zuckerersatzstoffen. Andererseits werden ihnen zur schnellen Behebung von leichter Unterzuckerung häufig zuckerhaltige Gummibärchen empfohlen.

Fruchtsaftbären

Im Gegensatz zu «normalen» Gummibären sind Saftbären meist etwas grösser und enthalten – statt zwischen 2 und 5 – zwischen 4 und 25 Prozent Fruchtsaftkonzentrate. Ob Bio oder nicht, leider geben die Packungen oft keine Auskunft über die Mengen, und man ersieht auch nicht, wie hoch der Anteil von Apfelsaft ist und wieviel Prozent auf andere, teurere Saftkonzentrate entfallen.

Bärchen als Lifestyle und Medizin

Es gibt Bärchen mit natürlichem Vitamin C aus Sanddorn oder der Acerolakirsche. Manche sind mit Honig angereichert, andere mit künstlichen Vitaminen. Produkte mit gesundheitlichem Zusatznutzen, so genanntes Wellfood, boomt, und so wurde im August dieses Jahres der erste Fruchtgummi-Bär präsentiert, der Zucker enthält und trotzdem die Zähne schont. Die vom Zahnmediziner Prof. Dr. Wolfgang Wiedemann, Würzburg, entwickelte Rezeptur baut den Zahnschmelz auf. Das Fruchtgummi Trolli Actident enthält Kalziumionen, die zusammen mit dem natürlich vorhandenen

Phosphat gesundes Zahnmineral bilden. Das Kalzium in diesen Fruchtgummis soll nicht nur die Zähne stärken, sondern auch den Knochenaufbau unterstützen. Gummibärchen wurden auch als Mantel für Pharma-Produkte geprüft, beispielsweise als Träger von Vitaminen in der Medikation von an Mukoviszidose erkrankten Kindern eingesetzt.

Knubbelbären machen nicht schlank

Oft werden Gummibärchen als nicht dick machend angepriesen, weil sie kein Fett enthalten. Das ist zwar richtig, doch die süssen Zutaten sind auch nicht ohne: Mit ca. 320 kcal bzw. 1400 kJ pro 100 Gramm muss man rechnen.

Chacun à son goût

In Deutschland werden mehr als drei Kilo (!) Gummibärchen pro Kopf und Jahr gegulst und gekaut. Am beliebtesten sind die roten. Doch in einem Blindtest konnten nur drei von 100 Leuten hin und wieder die Farbe erschmecken. Die Psychologin Gisla Gniech dazu: «Der Mensch hat verlernt, auf den Geschmack zu achten!»

• Ingrid Zehnder

Unter www.baerentreff.de findet man in Deutschland und in Basel die Adressen von Shops mit über 100 verschiedenen Gummibären.



Wenn das Bärchen Gummi gibt ...

Gummibärchen sind (scherzhaftes) Kultobjekt von Fotografen, Spieleerfindern, Psychologen und Autoren. In vielen Schulen sind sie auch Thema im Chemieunterricht. Z.B.:

- www.gummibaerenforschung.de
- www.wiener-neustadt.net/ursus.html
- www.uni-giessen.de/~ge1016/skripte/Gummibaerchen_Skript.pdf
- www.chemie-machtspass.de/2000_gummibaerchen.html
- www.gummibaerchen-orakel.ch/orakel/