



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Energy-Drinks

Stand

03/2018

Anhänger der Techno-Szene locken sie mit kraftvollen Namen wie „Bullit“, „Red Bull“, „Black Panther“, „Flying Horse“ oder „Red Kick“. Für die Science-Fiction-Anhänger kommen sie als „Power Point“, „Warp 4“ oder „Magic Man“ auf den Markt. Und Wellness-Wellenreiter sind wohl die Zielgruppe des Energy-Drinks „fit for fun“.

Die Produktpalette der Energy-Drinks mit ihren phantasievollen Produktnamen, der peppigen Aufmachung und dem abenteuerlichen Mix aus Zusatzstoffen wird für die meist jugendlichen KonsumentInnen zunehmend unübersichtlicher. Um Marktanteile an sich zu reißen, scheuen die Getränkehersteller keinen Aufwand und die ausgeklügelten Zutatenlisten der Energiegetränke sollen „fitnessorientierte“ jugendliche Zielgruppen ansprechen. Slogans wie „simply the best for you“, „enjoy Yourself“, „change your life“ sollen den Reiz des Besonderen verbunden mit einer gesteigerten Lust und besseren Leistungsfähigkeit im Alltagsleben suggerieren.

### **Womit sollen diese Wirkungen erzielt werden?**

Die völlig überteuerten Getränke enthalten neben viel Wasser und Zucker bzw. Süßstoffen, Mineral- und Aromastoffen, Vitaminzusätzen und Geschmacksverstärkern auch Substanzen, die in Erfrischungsgetränken eigentlich nichts zu suchen haben sollten und z.T. umstritten sind: Die große Mehrzahl von Energy-Drinks enthält bis zu 320 mg Koffein/Liter.

Die allgemeine Auffassung, dass Energy-Drinks sehr hohe Mengen Koffein enthalten, ist relativ, wenn man diese Getränke mit anderen vergleicht: Kaffee enthält, je nach Herstellungsart, 350-1100 mg/l, schwarzer Tee 150-350 mg/l, bei Cola-Getränken liegt der Gehalt etwas niedriger: 90-200mg/l.

Die pharmakologische Wirkung von Koffein ist bekanntermaßen dosisabhängig, die Aufnahme von 50-100 mg kann bei Erwachsenen anregend wirken, bei Mengen von über 500 mg werden unerwünschte Symptome beobachtet (Herzerregung, Schlaflosigkeit...). Bei Energy-Drinks wird diese kritische Grenze

erst bei einem raschen Konsum von mehr als 6 Dosen erreicht, bei Kindern und Jugendlichen liegt die Grenze sicherlich niedriger und die aufputschende Wirkung kann zu Herzrasen und Schwindelanfällen führen.

### **Mögliche Wechselwirkungen der verschiedenen Inhaltsstoffe untereinander sind jedoch nicht berücksichtigt.**

Die Aminosäure **Taurin** ist der mengenmäßig dominanteste Inhaltsstoff (ca. 400 mg/Dose) in Energy-Drinks. Ob Taurin tatsächlich „als konditionell essentielle Aminosäure Körper und Geist beleben“ kann, ist wissenschaftlich nicht gesichert, zumal stoffwechselgesunde Menschen ein großes Taurinreservoir haben und keine Mangelerscheinungen auftreten. Taurin hat hingegen v. a. die Funktion als Geschmacksverstärker.

Ca. 200 mg **Guarana** ist in den meisten Energy-Drinks/Dosen enthalten, das durch seinen Coffeingehalt (bis zu 6%) die aufputschende Wirkung verstärkt.

Für allergiegefährdete Personen sind die in einigen Energy-Drinks verwendeten Farbstoffe, wie z.B. E104 „Chinolingelb“ oder E122 „Azorubin“ bedenklich.

Über Effekt und Wechselwirkungen von DHA (Docosahexaensäure) aus Fischöl, das in manchen Energy-Drinks zu finden ist, tappen Ernährungsfachleute im Dunkeln.

Weitere Zusätze wie Orangen- bzw. Zitronensaft, Carotin, Rotwein (Alkoholgehalt im Endprodukt ca. 2-3%) sind in manchen Energy-Drinks zu finden. Begründet wird deren Einsatz mit deren potentiell günstigen Effekten auf den Stoffwechsel.

Behauptungen, dass diese Getränke Schadstoffe rascher abbauen, sind wissenschaftlich nicht haltbar und daher irreführend. Die Inhalte der Energy-Drinks scheinen den Herstellern in ihrer Wirkung selbst nicht ganz geheuer, denn sie warnen auf den Wegwerfdosen: „für Kinder, Diabetiker und koffeinempfindliche Personen nicht geeignet“, „nur in begrenzten Mengen konsumieren“, „gleichzeitige Alkoholaufnahme dringend vermeiden“. Jedoch gerade die Kombination mit Alkohol hat es den Jugendlichen besonders angetan.

### **Was tun?**

Empfehlen kann man diese Modegetränke sicherlich nicht. Alternativen? Ganz einfach: Bei Übermüdung braucht es nicht Energy-Drinks, sondern ausreichend Schlaf. Zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlust bei sommerlicher Hitze oder verstärkter körperlicher Aktivität sind reichlich Wasser, aber auch verdünnte Obstsäfte, Früchtetees usw. wesentlich bekömmlicher, gesünder und um einiges billiger.