

# Riskanter Koffein-Kick

**Energy-Drinks** Leistungsfähiger dank Powerbrause? Besonders Jugendliche setzen auf den Koffein-Kick aus der Blechdose. Was ist dran und wirklich drin?

**H**ip, bunt und aktiv kommen sie daher. Vom Formel-1-Team bis zum Sprung aus dem Weltall – vor allem Marktführer Red Bull wirbt mit sportlichem Image und Höchstleistungen. Der gesamten Branche sind geradezu Flügel gewachsen: Kein anderes alkoholfreies Getränk hat im vergangenen Jahr beim Umsatz so stark zugelegt wie Energy-Drinks – um satte 18 Prozent.

Die Stiftung Warentest hat 24 Energy-Drinks untersucht, darunter vier zuckerfreie, und exemplarisch einen Energy-Shot. In ihrer Zusammensetzung unterscheiden sich die Energy-Drinks kaum. Exotisch an-

FOTOS: STIFTUNG WARENTEST



mutende Zutaten wie etwa Taurin, Inosit oder Glucuronolacton klingen vielversprechend – Belege für eine leistungssteigernde Wirkung gibt es nicht.

Den Effekt der Drinks bewirken zwei altbewährte Zutaten: Zucker liefert Energie, Koffein sorgt für die Aufputzwirkung. Zu viel Koffein kann jedoch zu Nebenwirkungen führen: Nervosität, Übelkeit, Schlaflosigkeit, Herzrasen. Für Erwachsene sind 300 Milligramm Koffein am Tag ein akzeptables Maß. Das entspricht etwa drei Tassen Kaffee. Ab 500 Milligramm sind unerwünschte Folgen nicht auszuschließen.

### Verkauf gestoppt

Schon mit zwei Dosen des NOS Energy-Drinks können Nebenwirkungen auftreten. 560 Milligramm Koffein pro Liter haben die Tester nachgewiesen. Das ist fast doppelt so viel, wie erlaubt ist. Für alle ab Juni 2013 produzierten Drinks gilt: maximal 320 Milligramm Koffein pro Liter. Diesen Wert hielten schon vor dem Stichtag alle Produkte im Test ein – bis auf NOS. Der deutsche Importeur hat mitgeteilt, dass er den Verkauf des US-Produkts gestoppt hat.

„Eine Dose ist kein Problem. Kritisch wird es für die, die dosenweise zulangen, und für Kinder. Sie sind nicht an Koffein gewöhnt und reagieren schon aufgrund ihres geringen Körpergewichts sehr empfindlich“, sagt Testleiterin Dr. Birgit Rehlender.

### Gefährlich kombiniert

Eine aktuelle Studie der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit zeigt: Selbst unter 10-jährige konsumieren regel-

mäßig Energy-Drinks. Jeder zweite der jugendlichen und erwachsenen Konsumenten trinkt sie mit Alkohol. Das ist gefährlich, denn das aufputschende Koffein überspielt den Grad der Betrunkenheit. Viele nutzen Powerbrausen als Sportgetränk. „Dafür haben die Drinks zu viel Zucker. Sie können den Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen nicht ausgleichen und wirken durch das Koffein harntreibend“, erläutert Rehlender. Zusammen mit Alkohol oder beim Sport können Energy-Drinks zu Herzrhythmusstörungen, Krampfanfällen oder Nierenversagen führen.

### Ungerechnet 23 Stück Würfelzucker

Die meisten Energy-Drinks enthalten etwa so viel Zucker wie Cola. Die bringt es je Liter im Schnitt auf 106 Gramm. Die zuckerhaltigsten Szenebrausen im Test mit fast 140 Gramm pro Liter sind Rockstar von Pepsico und 28 Black der Berliner Firma Calidris. Die 500-Milliliter-Rockstar-Dose enthält umgerechnet 23 Stück Würfelzucker.

Süßstoffe statt Zucker heißt es bei vier Produkten im Test. Sie sind besser für die Figur, enthalten aber genauso viel Koffein wie die zuckerhaltigen. Auch mit ihnen kann es ein Kick zu viel werden. ■

## test Koffein- und Zuckergehalte von Energy-Drinks

	Inhalt (Milliliter)	Einkaufspreis (Euro)	Koffein (mg/l) <sup>1)</sup>	Zucker (g/l) <sup>2)</sup>
<b>Energy Shot</b>				
Red Bull Energy Shot (MHD 11.12.2013)	60	2,29	1240 <sup>3)</sup>	105
<b>Zuckerhaltige Energy-Drinks</b>				
NOS High Performance Energy Drink <sup>4)</sup> (MHD 27.05.2013)	460	2,99	560	110
Rockstar Energy Drink (MHD 24-07-2014)	500	1,79	315	139
Effect High Quality Energy Drink (MHD 27.11.2014)	500	1,49	310	110
28 Black Energy Drink Açai (MHD 11/SEP/2014)	250	1,49	305	139
Lidl/Mixed up Energy Drink (MHD 11.11.13)	330	0,35	305	102
Netto Marken-Discount/Black Cat Energy Drink (MHD 28-12-13)	330	0,49	305	106
Red Bull Energy Drink (MHD 07.02.2015)	250	1,69	305	107
Relentless Energy Drink (MHD 31 MAR 14)	500	1,50	305	109
Rhino's Energy Drink (MHD 20/03/2015)	250	0,95	305	110
XL Energy Drink (MHD 27/08/2013)	1000	2,19	305	107
Nature Energy Red Berry Acai koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk (MHD 03.12.13)	330	0,45	300	111
Aldi (Nord)/Flying Power Energy Drink (MHD 24.09.2013)	330	0,33	295	108
Billy Boy Macht an! Energy Drink (MHD 07/2013)	250	1,49	295	114
Monster Energy Energy Drink (MHD 02/2015)	500	1,69	295	113
Take Off Energy Drink Taurine + Caffeine (MHD 18-01-2015)	330	0,74	290	106
Energy Rocket Energy Drink (MHD 14.03.14)	250	0,45	285	101
Mad Bat mb Bio Power mit Guarana koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk (MHD 20.08.2014)	250	0,79	285	125
ok Energy Drink Green Apple Koffeinhaltiges Molkenmischerzeugnis (MHD 29.01.2015)	250	1,00	285	96
Halal Energy Drink (MHD 22.08.2014)	250	0,99	280	116
Hustler energizer Energetic Moments Koffeinhaltiges Molkenmischerzeugnis (MHD 03.03.2014)	250	0,49	220	110
<b>Zuckerfreie Energy-Drinks</b>				
Relentless Energy Drink ohne Zucker (MHD 30 SEP 13)	500	1,69	315	0
Red Bull Sugarfree koffeinhaltiges Taurinetränk mit Süßungsmitteln (MHD 24.11.13)	250	1,69	305	0
Norma/Speedstar Sugar Free koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk (MHD 04.03.2014)	330	0,35	300	0
Monster Energy Energy Drink Absolutely Zero (MHD 07/2014)	500	1,59	285	0

Reihenfolge in den Gruppen jeweils nach absteigendem Koffeingehalt, dann nach Alphabet. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum. 1) Gesetzlich festgelegter Höchstgehalt für ab Juni 2013 produzierte Energy-Drinks: 320 mg/l. 2) Zum Vergleich: Ein Liter Cola enthält 106 Gramm Zucker. 3) Energy Shots werden als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Daher gilt der Höchstgehalt von Koffein in Energy-Drinks für sie nicht. 4) Laut Importeur nicht mehr im Angebot auf dem deutschen Markt.

So haben wir getestet: Alle Prüfergebnisse beziehen sich auf Proben mit dem jeweils angegebenen MHD. Einkauf der Prüfmuster: April/ Mai 2013. Preise: Unsere Einkaufspreise. Koffein: Per HPLC ermittelt. Zucker: In Anlehnung an Internationale Analysemethoden für Wein und Most wurden Glukose, Fruktose und Saccharose bestimmt und der Gesamtzucker berechnet. Weitere Infos und Testergebnisse kostenlos unter: [www.test.de/energydrinks](http://www.test.de/energydrinks) Anbieter siehe Seite 96.

## Unser Rat

Energy-Drinks sind keine Durstlöcher. Sie enthalten deutlich mehr Koffein als Cola und – in der zuckerhaltigen Variante – mindestens so viel Zucker. Energy-Shots sind hochkonzentrierte Koffeingetränke.

**Kinder, Schwangere, Stillende und koffeinempfindliche Personen sollten ganz auf diese Produkte verzichten.** Für alle anderen gilt: Energy-Drinks und -Shots, wenn überhaupt, nur gelegentlich und nur in Maßen trinken, auf keinen Fall mit Alkohol oder bei körperlicher Anstrengung, Müdigkeit und Erschöpfung sollten mit den koffeinhaltigen Getränken nicht überspielt werden.