

# Schlechte Noten für Energydrinks

**Die „funktionellen Getränke“ halten nicht, was sie versprechen. In einigen Fällen entpuppen sich die angeblichen Heilsbringer sogar als potentiell gesundheitsschädlich. Zu diesem Ergebnis kommt eine deutsche, bundesweite Marktanalyse der Verbraucherzentralen.**

Von Aloe Vera bis Zitronengras reichen die Zusätze, die funktionelle Getränke in Gesundheitselixiere verwandeln sollen.

Funktionelle Getränke versprechen durch die Anreicherung mit verschiedenen Wirksubstanzen ein Plus an Gesundheit, Vitalität oder Power. „Die Getränke erwecken den Eindruck, man müsste nur zugreifen, um gesund, ewig jung oder vital zu sein“, so Professor Edda Müller, Vorstand des Verbraucherzentrale Bundesverbandes (vzbv).

**Leere Versprechungen** Im Rahmen der Untersuchung der Verbraucher-

zentralen wurden in sechs deutschen Bundesländern 238 ACE-Getränke, Energy Drinks, Sportler-Getränke, Probiotische Milchgetränke, Frühstückdrinks, Vitamingetränke, Wellness-Getränke und Wässer mit verschiedenen Wirksubstanzen bewertet. Insgesamt enthalten die Getränke mehr als 100 verschiedene zugesetzte Wirksubstanzen (bis zu 13 pro Getränk), von Apfelessig und Aloe Vera über Johanniskraut, Kombucha, Vitaminen bis Zitronengras. Dabei versprechen manche Produkte wahre Wunder. Die Palette der Werbeaussagen reicht von „Wahres Gesundheitselixier“, „Quelle ewiger Jugend“, „Pfad zu langem Leben“ bis „Die Omega-3-Fettsäure DHA braucht ihr Körper täglich“ oder „mehr Calcium und Magnesium für die Muskelfunktion“. ACE-Säfte etwa werden mit Aussagen wie „Schütz Dich“ oder „hochdosierte für Ihre Gesundheit“ beworben.

**Nur Spuren vorhanden** Die meisten Aussagen beziehen sich lediglich auf die potentielle Wirkung der zugesetzten Substanz, nicht aber auf die Gesamtwirkung des Getränks. Die weit überzogenen Darstellungen zu gesundheitsfördernden Wirkungen der verschiedenen Zutaten entbehren zumeist jeglicher wissenschaftlicher Grundlage.

**Gesundheitsschädlich** In Einzelfällen könnten die Produkte sogar zur Schädigung der Gesundheit führen. Problematisch sei vor allem die Anreicherung mit Beta-Carotin.

Aus Studien ist bekannt, dass Beta-Carotin in isolierter Form schon bei einer täglichen Aufnahme von nur 20 mg bei starken Rauchern und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen Gesundheitsschäden verursachen kann.

**Die Gesamtergebnisse sind abrufbar unter [www.aerztlichepraxis.de](http://www.aerztlichepraxis.de)**