



Zaubertrank oder fauler Zauber?

Halten Energy-Drinks, was sie versprechen?

Dieser Frage sind wir auf den Grund gegangen. Doch werfen wir zunächst einen Blick auf die Anfänge...

Energy History

Der Energy-Drink wurde schon 1962, noch bevor ein Mensch den Mond betreten hatte, in Japan von der Firma Taisho Pharmaceuticals erfunden. Sie taufte ihr Produkt Lipovitan und machte damit bald mehr Gewinn als Honda und Toyota zusammen. Anfang der 80er Jahre bemerkte ein pfiffiger Österreicher mit Namen Dietrich Mateschitz das Getränk mit dem Gummibärengeschmack, das einen viermal stärkeren Kick als Kaffee brachte. Der Marketingexperte war von dem Getränk und dem Konzept so begeistert, daß er beschloß, die

Ein Stapel Energie...



Idee zu klauen und in Europa zu vermarkten. 1987 waren die Experimente mit Geschmack und Stärke abgeschlossen: Red Bull war geboren. Angepaßt an die europäischen Bestimmungen, aber nicht minder exklusiv. Mit der Einführung auf dem deutschen Markt im Frühjahr 1994 wurde eine wahre Drink-Lawine losgetreten. In weniger als zwei Jahren entwickelte sich ein riesiger Markt für Fliegende Pferde, Magische Männer, Blaue Säue und natürlich Rote Bullen. So weit, so gut. In Münster werden 12 verschiedene Energy-Drinks angeboten. Ob sie den Erwartungen gerecht werden oder doch nur Brechmittel sind, seht ihr gleich im Test.

Die Red Bull Legende

Besonders aufgefallen ist uns Red Bull, um das sich bereits Gerüchte und Sagen ranken. So soll früher einmal 4 oder sogar 20mal mehr Koffein in Red Bull gewesen sein, bzw. sollen in Österreich mehr Wirkstoffe im Getränk sein. Was stimmt ist, daß in den 175ml Flaschen von Red Bull genausoviel Taurin, Koffein

etc. enthalten ist wie in den 250ml Dosen. Unsere Tabelle bezieht sich übrigens auf die Dosen. Wenn in Red Bull 4 oder 20 mal mehr Koffein wäre, wären in einer Dose 320mg oder gar 1600mg Koffein. Bei 320mg pro Dose würden fast alle, bei



Ein kleiner Schluck für uns,....

1600mg würde jeder ernsthafte Gesundheitsschäden davontragen. Also kann es sich dabei nur um eine Sage aus Norwegen handeln...

Nun aber wollen wir uns an die Quelle der Energie begeben und die geheimnisvollen Zutaten von Red Bull & Co. ein wenig genauer unter die Lupe nehmen. Energy-Drinks enthalten nämlich nicht nur eigenartige Farb- und Geschmacksstoffe, sondern auch die aufputschenden Zutaten, die den Energy-Drink von einer schlechten Limo unterscheiden, wie z.B. Taurin, Guarana, Vitamin B6, Niacin, L-Carnitin und

->S.24

Batterien für den Körper?

Alle Energy-Drinks Münsters im Härtestest

Flying Horse

asinto Getränke GmbH,

an der Tanke, bei Spar, 1.99



Das pissgelbe Gebräu beeindruckt mit seinem undefinierbaren Himbeerfruchtgeschmack und dem eigenartigen süßen Nachgeschmack. Wirksam und erträglich. Die E-Klasse der Energy-Drinks.

Lipovitan B3

Taisho Health Foods Deutschland GmbH,
Gut-Getränkemarkt Gievenbeck, 2.98



Der eher schwache Abklatsch des japanischen Ur-Energizers Lipovitan D bekommt wegen der hübschen Verpackung die höchste Wertung in der B-Note.

Der eigenwillige Geschmack des giftgelben Getränks, irgendwo zwischen Seife und Hefe, enttäuschte allerdings die Erwartungen. Das potemkinsche Dorf der Energy-Drinks.

Sitting Bull

Lizenzprodukt für Lidl,
natürlich bei Lidl, 0.99



Der Geschmack von Sitting Bull ist etwas, worüber man nicht streiten kann. Das gelblich-süße Gemisch überzeugt auf jeden Fall in der Kategorie Preis-Leistungsverhältnis. Das KARLA der Energy-Drinks.

Dextro Energen Power

Maizena Markenartikel GmbH,
bei Spar, 1.99



Dextro Energen Power hält sich geschmacklich zurück, schmeckt ungefähr nach Vitaminen, Traubenzucker und Vollkornschnitte. Es ist trotz der blutigen Farbe unglaublich gesund und für alle Altersklassen geeignet. Das Malzbier der Energy-Drinks.

Guvi

Lizenzprodukt für Dethleffsen Flensburg, an der Tanke, bei

Hit & Edeka, ab 1.99



Dr. Brinkmann würde diesen Drink verordnen. Irgendwie schmeckt auch Guvi etwas nach Himbeerhustensaft, sieht aber aus wie echtes Hefeweizen. Qualitätsurteil: OK.

Der Klaus-Jürgen Wussow der Energy-Drinks.

Take Power

Teekanne GmbH, bei HL, 1.99



Auch die Namensänderung (früher Black Power) ändert nichts am vergammelten Erdbeergeschmack, dem grausamen Verdünnungsgeruch und dem Brechreiz. Gemeinerweise suggeriert die Farbe des Trunks eine gemeine Cola. Das trojanische Pferd der Energy-Drinks.

Guarana

EMIG AG, Kiosk am Neutor, 1.60

Sieht aus wie Cola. Schmeckt etwas lau fruchtig. Riecht undefinierbar bis ekelhaft. Aber Indianer kennen ja keine Schmerz...

Deshalb eindeutig: Der Häuptling der Energy-Drinks.



kleiner Kraftmesser

JUMP!



Kotz, würplumps!



Pflegt die Hände schon beim trinken!



Komakiller!



Frisch für den ganzen Tag!

Name:	Guarana*	Taurin*	Koffein*	Niacin*	Vit. B6*	Kilojoule*
Blaue Sau	0,00	400,00	32,00	9,00	0,40	188,00
Dextro Energen POWER	0,00	0,00	0,00	3,60	0,40	190,00
Flying Horse	0,00	400,00	32,00	8,00	2,00	202,00
Guarana	Ja, k.A.	0,00	Ja, k.A.	0,00	0,00	k.A.
Guvi	0,00	Ja, k.A.	Ja, k.A.	0,00	0,72	222,00
Lipovitan B3		400,00	20,00	8,00	2,00	188,00
Magic Man ex-Bullit	0,00	Ja, k.A.	Ja, k.A.	0,00	0,60	191,00
My way	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	k.A.
Red Bull	0,00	400,00	32,00	8,00	2,00	198,00
Sitting Bull	0,00	Ja, k.A.	Ja, k.A.	0,00	0,67	217,00
Take Power ex Black-Power	Viel	400,00	28,00	0,00	0,00	190,00
Warp 4	0,00	400,00	32,00	0,00	2,00	198,00

Quelle: Produktinfoprint
*Jeweils in mg pro 100ml

Red Bull

Red Bull Co. Ltd.,
fast überall, ab 2.49



Red Bull fasziniert mit seinem speziellen Red Bull™ Geruch, Geschmack, Aussehen und dem Flair des Klassikers. **Der Hans Meiser**

der Energy-Drinks.

Blaue Sau

Heinzl GmbH, an der Tanke, 2.89



Sieht aus wie Automatenkaugummi, riecht wie Automatenkaugummi, schmeckt wie Automatenkaugummi. Macht nicht blau, ist es aber. **Das**

Auto-matenkaugummi der Energy-Drinks.

My Way

Designerfood Düsseldorf,
an der Tanke, 2.49



Abgesehen vom weingleichen Alkoholanteil ein recht harmloses Traubenextraktgemisch. Macht muntere Männer manchmal müde.

Der Harald Juhnke der Energy-Drinks.

Magic Man (früher Bullit)

DIS, Rewe, 1.49



Verzaubern kann das apfelsaftgelbe Zeug mit dem herben Nachgeschmack niemanden. Aber es schafft bleibende Erinnerungen an das chemische Himbeerbouquet. **Der faule Zauber**

der Energy-Drinks.

Warp 4

Warner Trade Ltd., bei HL, 1.99



Hat im Gegensatz zu anderen Energy-Drinks viel viel Kohlensäure. Ist in der Star-Trek-Night ein Muß, wird aber von jedem normalen Bio-filter absorbiert.

Der Scotty der Energy-Drinks.



natürlich Koffein.

Weil der menschliche Körper von Natur aus 80g **Taurin** enthält, können die 0,4g in den Energy-Drinks nicht viel schaden. Inzwischen glaubt man auch nicht mehr an negative Wechselwirkungen zwischen Taurin und Alkohol. **Guarana** ist zwar viel wirksamer als Koffein, aber deswegen ist die Dosierung in den Energy-Drinks auch viel geringer. Trotzdem sollte man nicht zu viele Guarana-Drinks trinken und sich auf jeden Fall an die Empfehlungen auf der Packung halten.

Vitamin B6 ist zwar lebenswichtig, eine Überdosis (> 50mg) ist jedoch weniger gesund und kann zu Nervenreizungen mit unangenehmen Folgen wie Empfindungsstörungen (Du kannst nichts mehr fühlen/sehen!) führen. **Niacin** gehört auch zu den B-Vitaminen.

Ab einer Dosis von 160mg kann man sich Leberschäden und Hautausschlag einhandeln.

L-Carnitin ist in einigen wenigen Energy-Drinks enthalten. Es wirkt überhaupt nicht, kann aber bei Überdosen Durchfall, Erbrechen und Krämpfe auslösen. **Koffein** ist eigentlich eine schwache Droge.

Es macht wach, leistungsfähig und steigert die Stimmung. In Energy-Drinks ist doppelt soviel Koffein wie in Cola, aber nur halb soviel wie

in Kaffee. Eine Dosis von 100mg reicht eigentlich schon für mehr Wachheit, ab 200 mg drohen bereits Muskelkrämpfe und ab 600mg am Tag wird es richtig gefährlich. Deshalb sollte man nicht mehr als 2 Energy-Drinks (Red Bull 250ml = 80mg Koffein) hintereinander (=160mg Kof-

fein) und auf keinen Fall mehr als 6 Drinks (480 mg Koffein) am

Tag trinken, egal wie toll oder groß man ist. Weniger ist doch manchmal mehr, und billiger ist es auf jeden Fall. **Kalorien** enthalten die supersüßen Energy-Drinks in rauen Mengen, denn der Zucker wirkt als zusätzlicher Energy-Kick. Gefähr-



lich also für die sowieso schon molligen Menschenkinder.

Bei unseren Recherchen in aller Welt entdeckten wir noch verschiedene andere Drinks: In London Purdy's. Black Booster in Amsterdam. Semtex in Prag und Dark Dog irgendwo anders. Vom Prinzip her sind diese den in Münster erhältlichen Varianten natürlich ebenbürtig. Teilweise sind sie sogar etwas schwächer, und deshalb die Fahrt nicht wert...



[Ace] [WiP] [RoM]

Energie zum selbermachen...



Nite Raider (ab 18 Jahre),

Kosten 250 ml. ca 99 Pf

Zutaten: Cola, ein Stück Koffeintablette (nie über 200 mg in 24h!), 2Tl Traubenzucker, etwas Zitronensaft, klitzekleiner Schuß Campari

1. Cola in ein Glas geben.
2. Koffeintablette und Traubenzucker langsam unterrühren.
3. Zitronensaft hinzuträufeln, Campari auch.
4. Fertig.

Die beste Alternative zum Energy Drink ist Kaffee, der sogar 2mal mehr Koffein enthält. Cola (2mal weniger als Energy-Drinks, dafür ähnlich viel Zucker) tut's natürlich auch. Ist beides billiger und wirkt ähnlich. Wer trotzdem dem Charme der Energie erlegen ist, sollte obiges Rezept ausprobieren....