

Energydrinks – Leistungsfähigkeit mit Nebenwirkungen?

Müde nach einem partyreichen Wochenende? Stress vor der Prüfung? Es schmeckt einfach lecker? Oder verleihen Energydrinks tatsächlich Flügel? Die Hersteller zumindest versprechen eine höhere Leistungsfähigkeit und bessere Konzentration, wenn man die Drinks zu sich nimmt. Doch ist das wirklich so? Wir wollen der Sache auf den Grund gehen und schauen auf folgende Fragen:

1. Was steckt in Energydrinks?
2. Wie wirken Energydrinks im Körper?
3. Welche Höchstmengen gelten für Zusätze in Energydrinks?
4. Sind Energydrinks ungesund?
5. Was passiert bei gleichzeitigem Konsum von Energydrinks und Alkohol?

1. Was steckt in Energydrinks?

Auch wenn die Inhaltsstoffe je nach Hersteller variieren können, enthalten Energydrinks meist diese Zutaten:

Wasser, Zucker (zum Beispiel Dextrose, Glucose, Saccharose, Fruktose) und/oder Süßungsmittel, Kohlensäure und Koffein. Dazu kommen noch Säuerungsmittel und Säureregulatoren wie zum Beispiel Citronensäure, die einen angenehm sauren Geschmack erzeugt und gleichzeitig konservierend wirkt.

Außerdem werden synthetische Vitamine, Farbstoffe und Aromen zugesetzt, das ist schon mal eine ordentliche Portion Chemie im Körper. Und dann kommen noch Taurin, Inosit und Glucuronolacton dazu. Das sind Stoffe, die natürlicherweise im

menschlichen Körper vorkommen. Als synthetisch erzeugte Zugabe in den Energydrinks sollen sie Ausdauer und Konzentration steigern – diese leistungssteigernde Wirkung ist allerdings nicht wissenschaftlich belegt.

2. Wir wirken Energydrinks im Körper?

Die aufputschende Wirkung von Energydrinks ist vor allem auf das Koffein und den Zucker zurückzuführen, und auch der Süßstoff in zuckerfreien Drinks Meist sind es 32 Milligramm Koffein pro 100 Milliliter. In einer 250 ml-Dose befinden sich folglich 80 Milligramm. Zum Vergleich: In 100 Milliliter Kaffee sind etwa 55 Milligramm enthalten (je nach Kaffeesorte, Röstung etc.).

Etwa zehn Minuten nach dem Genuss des Energydrinks ist das Koffein in Deinem Blutkreislauf angekommen: Puls und Blutdruck steigen. Weitere zehn Minuten später ist die erste Wirkung des Koffeins spürbar: Die Konzentrationsfähigkeit steigt, und Du fühlst Dich wach. Jetzt ist auch der Blutzuckerspiegel auf den Höhepunkt gestiegen, und im Gehirn wird das Glückshormon Dopamin freigesetzt. Nach einer guten Stunde ist der Zucker verarbeitet, und die Wirkung des Koffeins lässt nach. Manch einer fühlt sich bereits jetzt erneut müde und schwächelt – und nimmt die nächste Dose zu sich. Der Kreislauf beginnt von vorn und das, obwohl erst nach etwa zwölf Stunden die im Energydrink enthaltene Koffeinmenge vom Körper vollständig abgebaut wurde.

3. Welche Höchstmengen gelten

für Zusätze in Energydrinks?

Energydrinks gehören laut der deutschen Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung zu den koffeinhaltigen Erfrischungsgetränken, und danach gelten Höchstmengen für bestimmte Stoffe:

Inhaltsstoff	Höchstgehalt (Milligramm je Liter)
Koffein	320
Taurin	4.000
Inosit	200
Glucuronolacton	2.400

Daran kann man sehen, dass bei Energydrinks die Höchstmenge z. B. für Koffein ausgereizt ist: 80 Gramm in einer 250-ml-Dose entsprechen dem maximal zulässigen Wert – mehr geht in Deutschland nicht.

Da fragt sich dann, wieviel man davon trinken kann ... Die Europäische Sicherheitsbehörde (EFSA) gibt für Erwachsene eine Koffeinaufnahme von bis zu 400 mg über den Tag verteilt als gesundheitlich unbedenklich an, das entspricht ca. 5,7 mg pro kg Körpergewicht. Etwas anders sieht es bei Kindern und Jugendlichen aus: Für sie besteht ein gesundheitliches Risiko, wenn mehr als 3 Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht und pro Tag aufgenommen werden. Hier kannst Du selbst aktiv werden und nachrechnen, welche Koffeinemenge bei Deinem Körpergewicht für Deine Gesundheit als unbedenklich gilt.

4. Sind Energydrinks ungesund?

Ein Energydrink allein stellt noch kein Problem dar. Wie so oft, macht auch hier die Dosis das Gift: Verzehrst Du Energydrinks regelmäßig und in großen Mengen, kann vor allem das Koffein zu erheblichen Nebenwirkungen führen. Das sind z.

B.:

- Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen
- Kurzatmigkeit
- Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche
- Schlafstörungen
- Muskelzittern
- Nervosität
- Krampfanfälle

Gerade in Kombination mit Sport kann das Koffein schädlich sein, denn durch die erhöhte Herzmuskel-Aktivität kann der Puls beim Sport schnell mal aus dem Tritt kommen, und auch die Regeneration nach dem Sport setzt für Deinen Körper nicht ein, was mittel- bis langfristig zu den beschriebenen Nebenwirkungen führen kann.

Außerdem enthalten Energydrinks viel Zucker: In einer kleinen 250 Milliliter Dose sind es 30 Gramm, was umgerechnet etwa 10 Stück Würfelzucker entspricht. Regelmäßiger Genuss kann also auch die Entstehung von Übergewicht und Diabetes fördern, und für die Zahngesundheit ist er sowieso nicht förderlich. Die zugesetzten Säuerungsmittel wie zum Beispiel Citronensäure können den Zahnschmelz angreifen und erhöhen somit das Kariesrisiko. Schöne Zähne sehen anders aus!

5. Was passiert bei gleichzeitigem Konsum von Energydrinks und Alkohol?

Sehr gerne werden Energy-Drinks auch auf Partys getrunken, wenn man lange durchhalten will. Durch den hohen Zucker- und Koffeingehalt haben sie zunächst den gewünschten Effekt und pushen Deinen Kreislauf und Deine Leistungsfähigkeit. Aber wenn Alkohol dazukommt, kann es gefährlich werden. Denn das Koffein überdeckt die ermüdende Wirkung von Alkohol. Das kann zu einer falschen Selbsteinschätzung führen, was die Kontrolle

und Reaktionsfähigkeit betrifft – und das kann nicht nur auf dem Heimweg im Straßenverkehr richtig gefährlich werden.

Fazit:

In Wahrheit können die Zucker-Koffein-Bomben weder Schlaf noch Pausenzeiten ersetzen. Energydrinks geben Dir zwar kurzfristig Energie, können jedoch bei regelmäßigem Konsum in größeren Mengen zu Nebenwirkungen führen und den Körper eher schädigen als stärken.

Wenn schon Koffein, dann eine frisch aufgebrühte Kaffeespezialität aus natürlichen Zutaten. Das und entsprechende Ruhepausen sind langfristig betrachtet die bessere Alternative.

Nahrungsergänzungsmittel – Sinnvoll oder sinnlos?

“Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine ausgewogene und vollwertige Ernährung” – stimmt’s oder stimmt’s nicht? Das finden wir heute heraus!

Mindesthaltbarkeitsdatum – Bloß ein Mythos?

Hast Du auch immer Lebensmittel weggeworfen, nur weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen war? Keine Sorge, damit

ist jetzt Schluss!

Die neuen Alten: Rote Bete

Rote Bete ist wird nicht umsonst als heimisches Super Food gefeiert. Erfahre in diesem Artikel, was die Rote Bete so super macht!

Die neuen Alten: Alte Apfelsorten

Herbstzeit ist auch Apfelzeit. Bei 15.000 Apfelsorten gibt es nicht nur Braeburn, Gala oder Pink Lady, sondern auch besonders gesunde alte Apfelsorten.

Gesundes Fast Food? 7 Tipps, wie Du gesünder bestellen kannst!

Deine Freunde wollen alle zu McDonald's und Co? Aber Du willst gesund essen und auf Deine Ernährung achten?

Erfahre hier, wie du gesundes Fast Food bestellst!

Vegane Burger – die bessere Alternative zu Fleisch?

Ohne Fleisch und trotzdem hippe Burger essen? Na klar geht das!

Aber ist das auch gesund? Das ist nicht so einfach ...

Eine gute Nachricht vorweg: Für die Umwelt ist es immer besser, einen pflanzlichen Patty zu verwenden als einen aus Rindfleisch, denn bei der Rinderhaltung fällt unfassbar viel Treibhausgas an, wird ganz viel Wasser verbraucht und werden Tiere oft unter schlimmen Bedingungen gehalten. Wenn Du da lieber fleischnfrei isst, bist Du auf der sicheren Seite ...

Ab hier wird es dann etwas komplizierter, denn selbst im Supermarkt finden sich immer mehr Produkte, die wie Fleisch, Wurst oder Aufschnitt aussehen, riechen und schmecken, aber nicht aus Fleisch sind. Das ist ja auch gut so, denn immer mehr Menschen wollen weniger Fleisch essen oder ernähren sich ganz vegetarisch oder sogar vegan. Aber die Produkte sind eben sehr unterschiedlich.

Das reicht von einfachen Pflanzenpatties aus Hülsenfrüchten, Tofu oder Weizeneiweiß, bei denen man die pflanzliche Herkunft auch an der Konsistenz erkennt, bis hin zu täuschend echten Fleischersatzprodukten, die einen komplizierten Verarbeitungsprozess hinter sich haben, damit sie dem Fleisch möglichst ähnlich sind. Da bleibt von dem natürlichen Lebensmittel kaum etwas übrig, und daher gibt es solche Fleischersatzprodukte auch (noch) nicht in „bio“. Auch hier gilt: Je weniger ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto gesünder ist es. Denn Gemüse und Hülsenfrüchte sind DIE Lieferanten für Vitamine und Ballaststoffe! Also lieber nicht

täuschend echt wie Fleisch, dafür aber innere Werte.

Wie sieht es sonst mit den Nährwerten und Inhaltsstoffen aus? Hier solltest Du die Angaben auf den Verpackungen genauer lesen, denn es gibt deutliche Unterschiede zwischen den einzelnen Produkten. Der Eiweißgehalt eines Patties kann bei 5 % liegen, jedoch findest Du auch Produkte mit einem Gehalt von 27 %. Zum Vergleich: Ein Rindfleischpatty liefert rund 18 % Eiweiß. Auch auf den Fettgehalt solltest Du achten: Von knapp 2 % aufwärts findet sich so ziemlich alles bis zu knapp 20 % – was einem klassischen Rindfleischpatty gleichkommt. Spannend ist noch, welches Fett da verwendet wurde: Hier spielt die Qualität des Fettes eine Rolle. Wird Kokosfett verwendet, kann die Fettqualität mit einem Fleischpatty gleichgesetzt werden. Enthalten die Burgerpatties jedoch Rapsöl, verbessert sich auch die Fettqualität, denn diese Fettquelle besitzt einen höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

Willst Du richtig sicher sein, was in Deinem Patty ist? Wie Du Dir deinen eigenen leckeren und total gesunden Burger zubereitest, verraten wir Dir hier.

Heute schon Spargel gegessen? – Saisonstart für heimisches Gemüse

Die Spargelsaison ist nun offiziell eröffnet. Das beliebte Gemüse gilt als Delikatesse im Frühling. Spargel zählt zu den ältesten Kulturpflanzen, schon bei den alten Ägyptern war der Spargel bekannt. Seine Geschichte zieht sich von den Römern bis in die

moderne Zeit.

Zu den bekanntesten Sorten zählen der weiße und der grüne Spargel. Allerdings handelt es sich hierbei tatsächlich nicht um zwei unterschiedliche Sorten. Der Unterschied besteht lediglich in der Anbaumethode. In Deutschland ist immer noch der weiße Spargel Spitzenreiter, doch sein grüner Bruder wird immer beliebter. Jedoch ist der grüne Spargel alles andere als „neu“ – denn erst Ende des 19. Jahrhunderts wurde er weiß gezüchtet. Heute wird der grüne Spargel vor allem in Mittelmeerländern angebaut, aber immer mehr Spargelbauer hierzulande denken um und ernten auch den grünen.

Grüner Spargel gedeiht unter Sonneneinwirkung, wodurch der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll gebildet wird. Weißer Spargel hingegen wächst im Dunklen heran und behält somit seine weiße Farbe.

Aber warum endet die Spargelsaison am 24. Juni?

Die Spargelsaison beginnt im März und endet im Juni. Man sticht den Spargel am 24. Juni (Johannistag) zum letzten Mal, damit die Triebe in der Erde genügend Zeit haben, bis zum nächsten Frost gut zu wachsen. So kann die Pflanze genug Kraft für das nächste Jahr sammeln. Denn circa 100 Tage benötigt der Spargel, um einen Stamm wachsen zu lassen, aus dem anschließend ein grüner Busch entsteht. Bei der Ernte wird genau das verhindert, da die Spargelbauern die Stangen vorher stechen.

Superfood Spargel

Spargel enthält zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem liefert er wenig Kalorien, besteht aus über 90% aus Wasser und enthält nur 0,2% Fett. Er ist reich an Calcium, Vitamin E und Kalium,

was gut für das Nervensystem und den Blutdruck ist. Die im Spargel enthaltene Asparaginsäure sowie der Gehalt an Kalium bringt den Flüssigkeitshaushalt im Körper ins Gleichgewicht und fördert die Nierentätigkeit. Jedoch kann deren Abbau zu dem typischen Geruch des Urins nach dem Spargeessen führen. Rund 43 % der Menschen verfügen nämlich über ein bestimmtes Enzym, das die im Spargel enthaltene Asparaginsäure in schwefelhaltige Stoffe zersetzt, wodurch dieser charakteristische Geruch entsteht.

Grün, weiß... ganz egal?

Hier hat eindeutig der grüne Spargel die Nase vorne, denn er enthält zusätzlich Vitamin A. Dieses Vitamin spielt eine wichtige Rolle für gutes Sehen und eine gesunde Haut.

Was sagen eigentlich die unterschiedlichen Handelsklassen aus?

Die Güteklasse sagt nichts über die Frische des Spargels aus. Die Einteilung in unterschiedliche Klassen hat lediglich die Aufgabe, den Spargel anhand der Optik zu beurteilen.

- **Klasse Extra** bedeutet bei grünem Spargel, dass die Stangen gleichmäßig durchgefärbt sein müssen. Außerdem müssen sie gerade gewachsen sein und fest geschlossene Köpfe haben.
- Bei **Klasse I** darf Grünspargel etwas gekrümmt sein, muss aber ebenfalls fest verschlossene Köpfe besitzen und sollte zu 80 Prozent grün gefärbt sein.
- Für **Klasse II** gilt eine zulässige Krümmung von 30 Millimetern auf 27 Zentimetern Länge und die Stangen

müssen nur zu 60 Prozent grün gefärbt sein.

Achte bei Deinem nächsten Einkauf darauf, dass der Spargel schön knackig aussieht und keine schimmeligen Stellen hat. Du kannst

selbstverständlich auch den Bruchspargel verwenden, Du wirst geschmacklich kaum

einen Unterschied feststellen können. Er eignet sich sehr gut für Gerichte, bei

denen der Spargel sowieso kleingeschnitten wird.

Für die Zubereitung von Spargel gibt es keinerlei Einschränkungen. Egal, ob gegart, gebraten, gebacken oder roh im Salat, Spargel ist ein Genuss. Probiere doch gleich unser leichtes Rezept für ein leckeres Spargelrisotto aus!

Deine eigene Sauerteig-Kultur

Frisches leckeres Brot gibt's nur beim Bäcker? Wer hat Dir das denn erzählt! Hier erfährst Du, wie Du Dein eigenes Brot zuhause backen kannst, das auf jeden Fall mit dem Brot der Bäckereien mithalten kann.

Für die Sauerteigkultur brauchst Du nur Roggenvollkornmehl und Wasser. Im Roggenvollkornmehl sind bereits natürliche Gärstoffe und Bakterien enthalten, die der Teig zum Gären benötigt.

Du nimmst 3 Esslöffel Roggenvollkornmehl und 3 Esslöffel lauwarmes Wasser und vermischt die beiden Zutaten zu einem glatten, leicht flüssigem Teig, der leicht vom Löffel fließt. Diese Mischung deckst Du anschließend so ab, dass noch Luft in das Gefäß kommen und entweichen kann und stellst sie dann an einen nicht zu kalten (Zimmertemperatur sollte reichen) und

dunklen Ort.

Nach einem Tag gibst Du noch einmal einen Esslöffel Roggenvollkornmehl und einen Esslöffel Wasser hinzu und lässt den Teig noch einen weiteren Tag ruhen. Dann solltest Du bereits kleine Bläschen im Teig erkennen. Der Teig muss angenehm süßlich und säuerlich riechen, ein bisschen wie ein guter Essig. Du hast hoffentlich bis dahin noch keine allzu große emotionale Bindung zu dem Teig aufgebaut, denn es kann immer noch passieren, dass er kippt und schlecht wird.

Wenn aber bis dahin alles gut läuft, kannst Du den Teig weiter füttern. Dafür gibst Du 100 g Roggenvollkornmehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzu. Der Teig sollte dann ein bis zwei Tage ruhen. Dann sollte er deutliche Blasen zeigen und sein Volumen vergrößert haben. Der Geruch wird kräftiger.

Du solltest jetzt etwa 150 g Sauerteig als Starter-Kit für Dein Brot haben und kannst nun anfangen, damit zu backen. Hier findest Du das Rezept für das Brot.

Die restliche Kultur bewahrst Du im Kühlschrank luftdicht und verschlossen auf. Der Gärprozess wird dadurch stark verlangsamt. Ab nun gibst du nur einmal pro Woche die drei Esslöffel Roggenvollkornmehl und das Wasser hinzu.

16-20 Stunden bevor Du dann wieder ein Brot backen möchtest, holst du die Kultur aus dem Kühlschrank und fütterst sie wieder mit Wasser und Mehl an. Du nimmst dafür zu gleichen Teilen Mehl und Wasser, dass du wieder auf 150 g Sauerteig kommst. Nun kannst Du wieder 100g Sauerteig für ein neues Brot verwenden und hast noch eine Restmenge, um die Kultur weiter großzuziehen. Der Rest wandert wieder zurück in den Kühlschrank und wartet auf seinen nächsten Einsatz.

Je öfter sich dieser Vorgang wiederholt, desto stabiler wird Deine Sauerteig-Kultur und verzeiht Dir auch mal, wenn Du vergisst, sie zu füttern ☐

Planetary Health Diet

Die EAT-Lancet-Kommission, eine Kooperation der Nichtregierungsorganisation EAT mit „The Lancet“, einer führenden medizinischen Fachzeitschrift, hat einen Speiseplan für die Welt entwickelt, der die Gesundheit der Menschen und des Planeten gleichzeitig schützen soll. Die Wissenschaftler aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Nachhaltigkeit, Politik, Wirtschaft und Landwirtschaft haben das Ziel, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen.

Es geht um die Frage, wie 10 Milliarden Menschen auf der Welt satt werden und sich gesund ernähren können, ohne dass dabei der Planet zerstört wird. Denn hinter der Lebensmittelproduktion steckt ein hoher Ausstoß von Klimagasen, es werden riesige Landflächen dafür genutzt, Schadstoffe belasten die Umwelt und es werden Unmengen an Wasser verbraucht. Und satt werden Millionen Menschen trotzdem nicht, während in den reichen Ländern viele Menschen an Übergewicht und anderen Folgen falscher Ernährung leiden.

Der Speiseplan der Wissenschaftler sieht vor, vor allem viel Gemüse und Obst zu essen. 300g sollen es jeweils pro Tag sein. Der größte Teil unseres Energie- und Nährstoffbedarfs sollte aus pflanzlichen Quellen abgedeckt werden. Kohlenhydrate werden hauptsächlich aus Vollkornprodukten aufgenommen, dazu kommen pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten und

ungesättigte Fette zum Beispiel aus Nüssen. Stärkehaltige Gemüsesorten wie Kartoffeln sollen nur wenig gegessen werden, also etwa 50g pro Tag.

Tierische Produkte werden zur seltenen Delikatesse, weil die Tierhaltung unglaubliche Umweltschäden verursacht und tierische Produkte nur in geringen Mengen gesund sind. Milchprodukte werden täglich nur in kleinen Teilen verzehrt, Eier, Geflügel und Fisch nur etwa einmal die Woche. Vor allem der Verzehr von rotem Fleisch muss nach dem Speiseplan auf etwa ein Zehntel reduziert werden. Nicht mehr als 14g rotes Fleisch sollen das täglich sein. Das bedeutet, nur höchstens zwei Mal im Monat ein Steak oder ähnliches zu essen. (Wenn Du's ganz genau sehen willst, dann schau mal hier.)

So einen Plan auf der ganzen Welt umzusetzen ist natürlich eine riesige Aufgabe und in vielen Teilen der Erde kaum möglich. Außerdem hat jeder Körper je nach Größe, Gewicht und Aktivitäten im Alltag einen anderen Bedarf an Nährstoffen und Kohlenhydraten. Trotzdem kannst Du diesen Speiseplan als groben Richtwert nehmen und ein bisschen mehr Gesundheit für Dich und den Planeten in Deine Küche bringen. Du kannst es ja mal versuchen! ☐