



Wir testen die Besten
(nämlich Energiege-
tränke für Sportler)

Der Einwand ist nicht ganz un-
berechtigt und kommt nicht von
ungefähr, aber abgesehen davon,
dass man wohlfeil darüber diskutieren
könnte, ob Kind, Student und vor allem
Mutter (dies ein ganz heikles Genderthe-
ma) Berufe sind, muss man wohl präzise
sein und sagen: Wenn ein Radler für sein
Radeln Geld bekommt, also als Profi
radelt, dann ist Radler allemal ein Beruf.

Womit wir bei Sportlern sind und der
Frage, wie sich die eigentlich ernähren –
ob Amateur oder Profi. Sportler ernäh-
ren sich allgemein gesprochen mit Kräf-
tigendem, das Kondition, Schnelligkeit,
Fitness, Power, Reaktionsvermögen,
Duchhaltevermögen, Fokussierungsver-
mögen, Konzentration, Leidenschaft,
Patriotismus und Siegeswillen erzeugt,
fördert, pusht und so weiter. Also Doping
im engeren (EPO, Eigenblut, Siegpri-
mien), eigentlichen und weiteren Sinne. Zu
Letzterem zählt primär der sogenannte
Energietrunke. Zum einen, weil es einfa-
cher ist, zum Beispiel während eines
Rennens (Rad, Boot, Motorrad) etwas zu
trinken anstatt aufwändig, am Ende gar
mit Messer und Gabel, zu essen und sich
dabei vielleicht sogar zu verschlucken
oder -letzen.

Also trinkt der Sportler – und zwar einen
Energietrunke. Dabei muss es sich gar
nicht immer um ein teures, süßes,
gefährliches Produkt der weltumspan-
nenden Energietrunke-modekonzerne
handeln. Es geht auch einfacher, old-
school-mäßiger. Im Eigenversuch haben
wir ein paar in Frage kommende Flüssig-
keiten getestet.

Wie wirkt Wasser?

*Wenn man sich mal eingehender mit der Frage »Verfügt eine jede Berufs-
gruppe über ihre ganz ureigenen, spezifischen Lebensmittel?« beschäf-
tigt, wird man alsbald feststellen: Eine jede Berufsgruppe verfügt über
ihre ganz ureigenen, spezifischen Lebensmittel. Studenten ernähren sich
mit Studentenfutter, Jäger mit Jägerschnitzeln, Bauern mit Bauernome-
lett, Hirten mit Hirtenkäse, Schlachter mit einer Schlachterplatte, Musi-
kanten mit Musikantenknochen, Müller mit Müllermilch, Mütter mit Müt-
termilch, Kinder mit Kinderschokolade, Boten mit Botenstoffen, Radler mit
Radler. »Moment«, werden jetzt vielleicht die einen oder anderen Be-
denkenträger einwerfen, »Moment! Was bitte soll denn Radler für ein Be-
ruf sein? Ein Radler ist doch eher nur ein Sportler, wahrscheinlich sogar
einer, der allenfalls in der Freizeit ein wenig mit dem Fahrrad herumfährt.«*

MILCH »Milch macht müde Män-
ner munter«, merkte mal die Milchindus-
trie an, später hieß es knapp: »Die Milch
macht's.« Damit ist eigentlich alles
gesagt. Milch ist weiß, verfügt über Nähr-
stoffe, löscht kurzfristig den Durst und
wird erfolgreich von Müllern und Müttern
geschluckt (s. o.). Warum dann nicht
auch von Sportlern? Weil Sportler intol-
erant sind, nämlich laktoseintolerant
(zumindest manche), vor allem aber weil
Milch nicht schmeckt und mittels eines
ekligen Abgangs Übelkeit generiert.

LIMO »Limo lässt Leichtathleten
länger, lässiger, lockerer laufen.« Lautet
eine Limonadenlobbylüge! Denn: Stimmt
das auch? Man müsste mal Leichtathle-
ten fragen. Und was ist mit beispielswei-
se Schwerathleten? Was sollen die bitte-
schön trinken? Das sind Probleme! Wir
fanden: Limo hat zu viel Zucker, lockt
Wespen an, wenn man sie verkleckert,
schmeckt aber besser als Milch. Die Fol-
ge: Unentschlossenheit.

BIER »Bier befördert Bizepsbau.«
Eine glatte Falschaussage! »Bier bedeu-
tet Bauchausbau.« So müsste es heißen.
»Bier ist ein alkohol- und kohlensäure-
haltiges Getränk, das durch Gärung aus
den Grundzutaten Wasser, Malz und
meistens Hopfen, der so genannten Wür-
ze gewonnen wird. Weitere Zutaten kön-
nen Früchte, Kräuter wie Grut oder
Gewürze sein. Für ein kontrolliertes Aus-
lösen der alkoholischen Gärung der
Stärke und des Zuckers aus dem Malzan-

teil werden Zuckerhefen zugesetzt. Sel-
tener werden in einem zweiten Schritt
auch Milchsäurebakterien geimpft. Bier
ist ein Nahrungs- und Genussmittel.«
(Wikipedia) Ein Genussmittel, kein Sport-
gerät! Wir raten schweren Herzens ab.

RADLER »Radler rockt.« Radler
ist eine Mischung aus Limo und Bier und
heißt Radler, weil Radler es gern wäh-
rend einer Rad(l)er-tour trinken. Radler-
maß ist ein Hohlmaß, das definiert, wie
viel Radler in den Radler hineinpassen.
Das hängt vom Bauchumfang des Rad-
lers ab. Hat er z.B. viel → Bier getrunken
und einen entsprechend dicken Bauch,
kann er auch mehr Radler in sich hinein-
schütten. Auch die Dauer der Radtour
spielt eine Rolle: kurze Tour = wenig Rad-
lergetränk, lange Tour (z.B. de France) =
viel trinken, so lautet eine Faustformel.
Eine andere: Ohne Radler dehydriert der
Radler. Und das kann niemandem egal
sein.

WASSER »Wasser wirkt.«
Transparent, klar, durchsichtig, blass,
farblos, ohne Folge- und Nebenwirkun-
gen, langweilig, geschmacksneutral,
steril, humorlos – das ideale Getränk für
Sportler. Würge.

Zusammenfassung: Wie in unserer Aus-
gangsthese eingangs vermutet: Jedes
Sportlerenergiegetränk hat so seine
ganz ureigenen, spezifischen Vorteile.
Was wir jetzt wissen: Nachteile aber
auch. Testen lohnt sich.