



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  
Energietrunk. 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  
Energietrunk. Dabei muss es sich gar  
nicht immer um ein teures, süßes,  
gefährliches Produkt der weltumspan-  
nenden Energietrunkmodekonzerne  
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(ler)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. Würg.

**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.