

Getränke zwischen Lifestyle und Gesundheit

Erweiterung zum Kapitel „Was noch lebensnotwendig ist“, Schulbuch Seite 34–35
und „Fit beim Sport durch richtige Ernährung“, Schulbuch Seite 38–39

KURZ ERKLÄRT

Welche Getränke getrunken werden, ist nicht nur eine Frage von Durst, sondern auch ein **Ausdruck des Lebensstils**.

Grundlage der Getränke ist fast immer Wasser:

- Quellwasser
- Tafelwasser
- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Heilwasser

Gibt es das beste Mineralwasser?

Mineralwasser sollte als Speisbegleitung eher wenig Eigengeschmack haben, um den Geschmack der Speisen nicht zu stören. Der Geschmack entsteht vor allem durch die Menge und die Art der vorhandenen Mineralstoffe.

War das Hauptgetränk früher Wasser, so wird heute mehr und mehr zu anderen Getränken gegriffen, weil sie gut schmecken, aber auch weil Getränke zum Ausdruck des Lebensstils gehören. Bei den so genannten „In-Getränken“ spielt die Werbung eine entscheidende Rolle: Leistungsfähigkeit, Jugendlichkeit und Fitness zählen zu den beworbenen Eigenschaften.

Der Getränkemarkt ist ein wirtschaftlich sehr ertragreicher Markt. Dementsprechend zählen einige Getränkehersteller zu den führenden Marken der Welt.

Arten von nicht alkoholischen Getränken

- **Wasser:** zB Leitungswasser, Mineralwasser
- **Aufgussgetränke:** Teesorten mit und ohne Koffein, Kaffee mit und ohne Koffein, Eistee, Bubble-Tea, Kakao, Schokoladedrinks
- **Säfte mit Früchten oder Gemüse:** 100 % Frucht- oder Gemüsesaft, Fruchtnektar, Fruchtsaftlimonade, funktionelle Saftgetränke (zB ACE-Saft), Smoothies, Limonaden
- **Sirupe und Brausegetränke:** zB Hollundersirup, Minzesirup, Sirup mit Beerengeschmack ...
- **Trend-Getränke:** Near-Water-Drinks, Sportgetränke, Molke Drinks, Energydrinks

Die Getränkeauswahl ist groß ...



Arten von Wasser



Sirupe und
Brausegetränke



Säfte



Aufgussgetränke



Trend-Getränke

Fotos: Maria Schuh

Bei der Auswahl von Mineralwasser auf den **Kohlensäuregehalt** achten. Kohlensäure kann die Verträglichkeit negativ beeinflussen: Sie wirkt blähend.

Kinder sollten möglichst mineralstoffarmes Mineralwasser trinken.

Nach dem Sport darf mineralstoffreiches Mineralwasser gewählt werden: Durch den Schweiß werden viele Mineralstoffe ausgeschieden. Dabei soll vor allem auf den Calcium-, Kalium-, Magnesium-, Eisen- und Natriumgehalt geachtet werden.

WARNUNG

Energy Shots in 60-ml-Dosen enthalten die vierfache Koffeinmenge einer 250-ml-Dose eines Energydrinks. Es besteht die Gefahr einer Überdosierung von Koffein, was zu Krampfanfällen, Nierenversagen und zum Tod führen kann.

Welche Getränke sind besonders bei sportlicher Betätigung unterstützend?

Gut geeignet sind **isotonisch** wirkende Getränke. Sie haben annähernd gleich viele gelöste Stoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate) wie das Blut. Sie werden als Fertigdrinks oder als Pulver, das noch mit Wasser vermischt wird, angeboten. Ganz leicht sind sie aber auch selbst wesentlich preiswerter herzustellen (→ Schulbuch Seite 38).

Eine weitere Möglichkeit ist, **hypotone** Getränke zu wählen. Sie enthalten zwar weniger gelöste Teilchen als das Blut, sind aber sehr gut durstlöschend. Hypoton wirken (kohlensäurearmes) Mineralwasser, Molkegetränke sowie Früchte- und Kräutertees.

Vielfach wird der Fehler gemacht, dass **nach dem Sport hyperton wirkende Getränke** getrunken werden. Sie enthalten wesentlich mehr gelöste Stoffe als das Blut, was die Flüssigkeitsaufnahme im Dünndarm stark verzögert und so den Durst nur unzureichend stillt. Hyperton wirken unverdünnte Fruchtsäfte, Limonaden oder Cola-Getränke. Diese Getränke sind meist sehr zucker- und daher auch kalorienreich.

Energydrinks und Energy Shots: sehr beliebt bei Jugendlichen, aber ...

Ungeeignet zur Unterstützung der sportlichen Leistungsfähigkeit sind sowohl **Energydrinks** als auch **Energy Shots**, obwohl die Werbung uns dies glauben lassen möchte. Neben dem meist **hohen Kaloriengehalt** (Ausnahme: *Light-Energydrinks*) sind vor allem die zahlreich verwendeten **Zusatzstoffe** (Farbstoffe, künstliche Süßungsmittel, Aromastoffe) negativ zu bewerten. Die Wirkung anderer **zugesetzter Stoffe** – wie zB Taurin und Carnitin (= Eiweißbestandteile), Guarana oder Inositol – ist aus gesundheitlichen Gründen neutral zu bewerten. Viel Koffein verhindert das Löschen von Durst. Große Koffeinmengen können bei sportlicher (Über-)Belastung sogar zu lebensbedrohlichen Zuständen führen.

Auf keinen Fall leistungsfördernde Getränke ohne Kennzeichnung im Internet oder Fitnessstudio kaufen!

ZUSAMMENFASSUNG

Getränkekonsum ist Ausdruck des Lebensstils. Die Werbung um gesundheitliche Wirkung spielt am Getränkemarkt eine große Rolle. Die sportliche Leistungsfähigkeit unterstützen isotone und hypotone Getränke.

Arbeitsaufgaben zu: Getränke zwischen Lifestyle und Gesundheit

-  1 Probiere das Rezept für die heiße Schokolade aus.



Zutaten

- 1 Tasse Milch
- 2 St. Kochschokolade
- 1 Kl. Zucker
- 1 Tupf Schlagobers
- 1 Kl. geriebene Schokolade

Zubereitung

- Milch und Schokolade gemeinsam erhitzen, gut versprudeln. Mit Obers verzieren.
- Mit geriebener Schokolade oder Kakaopulver bestreuen.

-  2 Zähle Getränke auf, die als gute Durstlöcher dienen.

-  3 Werbung: Wie sie die Kaufentscheidung bei Getränken beeinflusst ...

- a) Finde vier „Zauberworte“, die die Werbung für Getränke häufig verwendet.

- b) Ergänze die Sätze mit den passenden Wörtern:

ANGEREICHERT MIT – OHNE ZUCKER – JE MEHR DESTO BESSER

_____ heißt nicht, dass das Getränk gesünder oder kalorienärmer ist.

_____ ist ein unterschwelliger Appell an das Gesundheitsbewusstsein der Menschen.

Das Motto _____ ist auf Konsumentenfang aus.

Lösungen zu: Getränke zwischen Lifestyle und Gesundheit

-  **1** Probiere das Rezept für die heiße Schokolade aus.



Zutaten

- 1 Tasse Milch
- 2 St. Kochschokolade
- 1 Kl. Zucker
- 1 Tupf Schlagobers
- 1 Kl. geriebene Schokolade

Zubereitung

- Milch und Schokolade gemeinsam erhitzen, gut versprudeln. Mit Obers verzieren.
- Mit geriebener Schokolade oder Kakaopulver bestreuen.

-  **2** Zähle Getränke auf, die als gute Durstlöcher dienen.

**Kohlensäurearmes Mineralwasser, Apfelsaft gespritzt, Früchtetee oder Kräutertee
100 % Fruchtsäfte mit Wasser oder Mineralwasser gespritzt,
Zitronensaft mit Mineralwasser aufgespritzt**

-  **3** Werbung: Wie sie die Kaufentscheidung bei Getränken beeinflusst ...

- a) Finde vier „Zauberworte“, die die Werbung für Getränke häufig verwendet.

MUSTERLÖSUNG:

**mit vielen Vitaminen, istonisch, Muntermacher, erfrischender Durstlöcher, kurbelt
Konzentration an, verleiht Flügel, verschenkt natürliche Kraft**

- b) Ergänze die Sätze mit den passenden Wörtern:

ANGEREICHERT MIT – OHNE ZUCKER – JE MEHR DESTO BESSER

OHNE ZUCKER heißt nicht, dass das Getränk gesünder oder kalorienärmer ist.

ANGEREICHERT MIT ist ein unterschwelliger Appell an das Gesundheitsbewusstsein der Menschen.

Das Motto **JE MEHR DESTO BESSER** ist auf Konsumentenfang aus.