



Wellnessgetränke – die idealen Bürogetränke?

26.08.2014 | 09:17 | SYLVIA NEUBAUER (DiePresse.com)

Bunt, kalorienarm, gesund. Geht diese Rechnung tatsächlich auf?

Die in nahezu allen Farb- und Geschmacksrichtungen erhältlichen Wellnessgetränke suggerieren unterschiedliche Gesundheitsversprechen – frei nach dem Motto „Prost Superman!“.

Die Getränke enthalten meist Pflanzen- und Fruchtextakte, die ihnen ein besonders gesundes Image verleihen. In vielen Fällen trägt der Schein, zumal die meist teuren Getränke außer Wasser und Geschmack nichts zu bieten haben.

Sind Pflanzenextrakte gesund? Ginko-, Melissen-Sanddornextrakt, Fruchtbeigaben aus Erdbeere, Kirsche und Stachelbeere. Was sich wie ein „Top“ liest, erweist sich eigentlich als ein „Flop“. Ursache dafür: Die tatsächlich zugesetzten Mengen sind verschwindend gering.

Der durchschnittliche Pflanzen- und Fruchtanteil beträgt vier Prozent – das entspricht etwa einem Teelöffel in einem Liter Flüssigkeit. Bei manchen Getränken liegt der Anteil sogar noch darunter. Positive Wirkungen auf die Gesundheit sind bei diesen Mengen nicht zu erwarten. Hinzu kommt, dass Dosierungen von Pflanzenauszügen mit arzneimittelähnlicher Wirkung deklarationspflichtig und in Lebensmitteln generell unzulässig sind.

KiloCoach Tipp: Bereiten Sie Ihr Wellnessgetränk selbst zu. Schneiden Sie dazu eine Zwetschken-große Menge Ingwer in kleine Scheiben und geben Sie diesen mit 5 Erdbeeren in einen Krug voll Wasser. Lassen Sie die Ingredienzien mindestens 4 Stunden ziehen. Alternativ können Sie auch Nektarinscheiben mit einigen Basilikumblättern in Wasser ansetzen.



gstipps ▶ Ratgeber

ufenster Immobilien