

Modules

können erhebliche Unterschiede in der Zusammensetzung von Getränken ausmachen.

Vitamine, Aminosäuren, Taurin, L-Carnitin oder andere Zutaten, die nur einen unzureichend nachgewiesenen Nutzen für die Leistung haben.

dass sie eine Gewichtsreduktion  
unterstützen.

fördert nicht – wie oft vermutet –  
den Fettstoffwechsel.

kann geringfügig die  
Leistungsfähigkeit unterstützen, aber  
auch zu Magen-Darm-Beschwerden  
führen.

hilft nur selten bei Krämpfen  
und dann nur mit erheblicher  
zeitlicher Verzögerung.

Mengenangaben für wasserbindende  
Teilchen – bezogen auf die Konzentration  
der Teilchen im Blut.



leicht, einfach zu öffnen und  
wieder verschließbar sein.

damit sie auch getrunken werden.

gleich große Mengen an Kohlenhydraten  
und Eiweißen.

wird vom Körper in Glukose  
und Fett umgewandelt.

der beim Abbau der Eiweiße entstehende  
Harnstoff bei der Ausscheidung mehr  
Wasser benötigt.

da der Eiweißbedarf über tägliche  
Lebensmittelzufuhr gedeckt wird.

ist dies nur bei sehr langen und anhaltend hohen Belastungen sinnvoll.

bei der Verdauung energiereicher  
Lebensmittel dem Blut Wasser  
entzogen wird.



als die Energie aus leicht verdaulichen  
herkömmlichen Lebensmitteln.

sollten in der Regel mit der Aufnahme  
von Flüssigkeit kombiniert werden.

den eigenen Erwartungen an das  
Sportlerprodukt gleichgesetzt werden.

vergleichbare herkömmliche Lebensmittel.

**Nutzen nur unzureichend belegt ist.**

können das Zutatenverzeichnis  
und die Nährwertkennzeichnung  
herangezogen werden.

unterscheiden sich isotone Sportgetränke  
erheblich in ihrer Zusammensetzung.