

Zu Wasser zu Lande und zur Luft - ein Riegel für alle Fälle



Wie testet man einen Energieriegel? Ich selber lasse meine Behandlungen und mich anonym bei Jameda bewerten. Die dort angelegten Kriterien sind aber eher ungeeignet, einen Riegel zu bewerten. Was ist also besser geeignet, als ein Arbeitseinsatz im indischen Ozean, um die Riegel einem wahren Härtetest zu unterziehen? Leider wurden die damit verbundenen Kosten nicht vom Hersteller übernommen. Ich habe also - sieht man von acht kostenfreien Riegeln einmal ab keinen geldwerten Vorteil aus meiner Analyse und berichte so objektiv wie möglich.

Bei einem katastrophalen Bordmenü während des Hinflugs ist schon der erste Riegel fällig und ich signiere über sinnvolle Kriterien. Ich entscheide mich nach reiflicher Überlegung für Geschmack, Formstabilität, Zähigkeit beim Verzehr, Verträglichkeit, Verhältnis der Nährstoffe und anhaltendes Sättigungsgefühl. Die Anzahl verfügbarer Geschmackrichtungen ist unter Umständen noch interessant, allerdings hat sich gezeigt, dass eine zu große Auswahl wieder mehr Verwirrung und Entscheidungszwänge verursacht, als dass sie hilft. Untergeordnet ist für mich die Verpackung.

Geschmack ist sicherlich sehr individuell und in meinem Fall auch etwas speziell. Ich muss der Fairness halber ein Geständnis ablegen - ich esse seit ca. 24 Jahren beinahe nichts Süßes. Ich musste die leidliche Erfahrung machen, dass diese Offenbarung gerade im zwischenmenschlichen Bereich mehr Verwirrung stiftet als die Eröffnung, regelmäßig bewusstseinsweiternde Drogen zu konsumieren oder als Fitness-Trainer im Strip Club gearbeitet zu haben (beides trifft der Form halber nicht zu). Die Konsequenz meiner Ernährungsweise ist, dass ich Süßes verstärkt wahrnehme, da meine Geschmacksrezeptoren nicht permanent mit Zucker geflutet werden. Nach dem Verzehr aller Riegel entscheide ich mich für eine 2 in der Kategorie Geschmack.

Formstabilität ist mir persönlich bezogen auf meinen Körper und hinsichtlich eines Fitnessriegels ähnlich wichtig. In der

geschützten Umgebung eines Kühlschranks die Form halten, kann jeder - man denke nur an Ötzi. Im Rucksack auf Reisen und beim Sport zeigt sich wahre Formstabilität eines Riegels. Diese Riegel haben den Dschungel und ein Tauchboot in der Mittagszeit überstanden - eine klare 1!

Zähigkeit beim Verzehr kennen die meisten Konsumenten von Fitnessriegeln, insbesondere von hochkonzentrierten Eiweißriegeln. Der erste Eindruck geht meist noch, doch dann sind sie im Abgang schwierig und kleben zwischen den Zähnen. Anders bei diesen Riegeln - 2!

Verträglichkeit ist meiner Erfahrung nach meist weniger ein Problem, die schnelle Verfügbarkeit der Energie und das damit verbundene Sättigungsgefühl schon eher. Was bringt mir der beste Riegel, wenn er nicht ein im Verhältnis zu seinem Energiegehalt angemessenes Sättigungsgefühl vermittelt. Selbstverständlich ist es generell von Vorteil, wenn ein Produkt möglichst naturbelassen ist und damit weniger Angriffspunkte für eine Gluten- oder Lactoseunverträglichkeit bietet. Eine klare 1 bei der Sättigung und bei der Berücksichtigung potentieller Unverträglichkeiten!

Das Verhältnis der Nährstoffe sollte sich im Idealfall am Bedarf orientieren. Die

Abstimmung der Zusammensetzung auf den voraussichtlichen Bedarf des Sportlers ist also - wie bei diesen Riegeln der Fall - sinnvoll. Im Ausdauerbereich sollte ein Riegel bezogen auf die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett ausreichend Kohlenhydrate bereitstellen. Optimalerweise sollte ein gutes Mischungsverhältnis aus kurz- und mittelfristig verfügbaren Kohlenhydraten bereitgestellt werden. Im Kraftbereich sollte der Eiweißanteil etwas höher gewichtet sein. Extreme Wünsche wie Low Carb werden in der zur Verfügung stehend Palette nicht abgedeckt, ansonsten sind die Mischungsverhältnisse durchweg sinnvoll. Auch hier wieder eine 2. Zusammenfassend komme ich auf eine Gesamtnote von 1,5 - kurzum absolut empfehlenswert! Wer regelmäßig Riegel als Teil seiner Sporternährung einsetzt, macht mit diesen Riegeln definitiv nichts verkehrt!

Was esse ich denn jetzt auf dem Rückflug...?

- Dr. Markus Klingenberg

