

Skyr mit Energydrink: Wie gesund ist der Social-Media-Trend?

Prost! Auf Tiktok, Instagram und Co. probieren derzeit viele Menschen eine ungewöhnliche Kombination aus: Skyr plus Energydrink. Sie füllen beide Zutaten in einen Shaker, schütteln fleißig, damit die Kohlensäure verschwindet - und gehen dann zum „Taste Test“ (engl. Geschmackstest) über.

Die Vergleiche reichen vom Trinkjoghurt bis hin zum Proteinshake - je nachdem, mit welcher Energy-Sorte gearbeitet wurde. Plus: So mancher verspricht sich vom Drink sowohl einen Energie- als auch einen Protein-Kick. Wie gesund ist diese Mische?

Eine Zutat überzeugt die Ernährungsexpertin, eine nicht

„Skyr selbst ist durchaus ein sinnvolles Lebensmittel“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin von der Verbraucherzentrale Bayern. Dabei handelt es sich um ein traditionelles Milchprodukt aus Island, das im Geschmack an Magerquark erinnert, dabei aber cremiger ist.

„Skyr enthält rund 10 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm, ist sehr fettarm und sättigt gut“, zählt Daniela Krehl auf. Keine Überraschung also, dass bei vielen Hobby-Sportlerinnen und Fitness-Enthusiasten dieses Produkt längst einen festen Platz im Kühlschrank hat.

So weit, so gut: Vom zweiten Bestandteil des Trend-Getränks - den Energydrinks - ist die Ernährungsexpertin allerdings weniger angetan. Denn die enthalten mitunter viel Zucker - und viel Koffein.

Die Hersteller dürfen pro Liter bis zu 320 Milligramm Koffein einsetzen. Eine Untersuchung der Zeitschrift von „Öko-



Ein Shake aus Skyr und Energydrink ist zum neuen TikTok-Hype geworden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Test“ aus dem April 2025 zeigt: Alle 22 untersuchten Energydrinks reizen diese Menge aus. Eine Dose von 250 Millilitern enthält somit 80 Milligramm Koffein - das ist etwa so viel wie kleine Tasse Kaffee.

Viel Koffein in Energydrinks: Kinder und Jugendliche gefährdet

Das Problem: Weil Zucker, Süß-

stoffe und Aromen den bitteren Kaffeigeschmack überdecken, bleibt es oft nicht nur bei einer Dose, so die Verbraucherschützer. Wer mehrere Energydrinks hintereinander trinkt, kann unerwünschte Wirkungen wie Nervosität, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche und Herzrasen erleben.

Besonders gefährdet sind Kinder und Jugendliche.

- Für sie liegt die Höchstmenge, die sie an Koffein aufnehmen sollten, geringer als für Erwachsene.
- Ein gesundheitliches Risiko besteht demnach, wenn sie am Tag mehr als 3 Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen.
- Trinkt ein Jugendlicher mit 50 Gramm Körpergewicht eine

große Dose Energydrink (500 Milliliter), ist die Menge überschritten, rechnet die Verbraucherzentrale vor.

Bei Energydrinks gilt also: Erwachsene sollten sie nur in Maßen konsumieren, Kinder und Jugendliche nach Ansicht der Verbraucherschützer am besten gar nicht. Sie fordern daher ein Verkaufsverbot von Energydrinks für Minderjährige.

Kein „Fatburner“ oder Fitness-Getränk

Zurück zur Skyr-Energydrink-Mische: Kann sie dabei helfen, Fitnessziele zu erreichen? Hier erwartet man besser nicht zu viel.

„Zwar stimmt es, dass Koffein den Stoffwechsel kurzfristig anregen kann. Studien zeigen, dass es den Energieverbrauch leicht erhöht und die Fettverbrennung - insbesondere in Verbindung mit körperlicher Aktivität - steigern kann“, erklärt Daniela Krehl. „Der Effekt ist jedoch relativ klein und macht so ein Getränk noch lange nicht zu einem „Fatburner“ oder Fitness-Getränk.“

Kein Skyr zu bekommen? Dann hilft dieser Trick

Ob für den Trend-Drink oder einfach nur fürs Frühstück mit Haferflocken und Obst: Wer derzeit Skyr kaufen möchte, findet womöglich ein leeres Fach im Kühlregal vor.

Ernährungsexpertin Krehl hat eine Idee, wie man sich dann selbst helfen kann: „Magerquark mit etwas Milch oder Mineralwasser cremig rühren - dann hat er eine ähnliche Konsistenz wie Skyr.“ Gut zu wissen: Magerquark liefert sogar noch etwas mehr Eiweiß. (dpa)

Adele Neuhauser würde gern Kinderfilme machen

Die Schauspielerin Adele Neuhauser (Wien-„Tatort“) würde gerne mal für eine ganz besondere Zielgruppe drehen. „Ich habe Sehnsucht, Kinderfilme zu machen“, sagte die 67-Jährige der Deutschen Presse-Agentur.

„Ich möchte ein bisschen so fantasievolle Ausflüge machen, wie Emma Thompson in „Eine zauberhafte Nanny“ zum Beispiel“, sagte sie.


Dabei gehe es aber nicht um klassische Märchenverfilmungen. „Nein, nein, schon ein bisschen moderner.“ (dpa)



Adele Neuhauser, Schauspielerin, aufgenommen beim Presse-Filmbrunch des Bayerischen Rundfunks im Literaturhaus.

FOTO: TOBIAS HASE

Herzlich willkommen in der



Praxis
Dr. med. Eichler
& Kolleg*innen

Wir informieren Sie darüber, dass Dr. Eichler die Praxis von Dr. Sauer (ehem) übernommen hat. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, die medizinische Versorgung in gewohnter Zuverlässigkeit fortzusetzen. In diesem Zuge möchten wir Sie einmal gerne darüber informieren, das wir auch Patientinnen & Patienten aus dem Raum Peine aufnehmen.

Wir heißen Sie herzlich bei uns willkommen!

Öffnungszeiten:

Montag	7:40 Uhr bis 11:30 Uhr	15 bis 19 Uhr
Dienstag	7:40 Uhr bis 11:30 Uhr	15 bis 18 Uhr
Mittwoch	7:40 Uhr bis 11:30 Uhr	
Donnerstag	7:40 Uhr bis 11:30 Uhr	15 bis 18 Uhr
Freitag von	7:40 Uhr bis 11:30 Uhr.	14 bis 16 Uhr

Mittags Akutsprechstunde von 12 Uhr bis 13 Uhr mit vorheriger Anmeldung.

Praxis Dr. med. Eichler | Berliner Straße 4 | 31275 Lehrte Sievershausen
Vertreten durch Dr. med. Birte Eichler
Kontakt: Tel: 0 51 75 / 57 19
Email: mail@praxis-eichler-kolleginnen.de | www.praxis-eichler-kolleginnen.de