

# Energy-Drinks, „Healthy Energy“-Drinks sowie Energy-Tabletten und Energy-Pulver

## 38 Produkte im Test

Jänner 2026



Joose - stockadobe.com

### Ein Marktcheck im österreichischen Lebensmitteleinzelhandel

**Anna Petritsch, MSc.,  
im Auftrag der Kammer für Arbeiter und Angestellte  
für Steiermark, Abteilung Marktforschung**

# **Energy-Drinks, „Healthy Energy“-Drinks sowie Energy-Tabletten und Energy-Pulver**

## **38 Produkte im Test**

### **2026**

Ein Marktcheck im österreichischen Handel

Anna Petritsch  
für die Arbeiterkammer Steiermark

## **Inhalt**

1. Einleitung .....	3
2. Zielsetzung.....	3
3. Untersuchung.....	3
3.1. Einkauf.....	3
3.2. Untersuchte Produkte .....	4
3.3. Kriterien .....	9
4. Ergebnisse .....	10
4.1. Klassische Energy-Drinks .....	10
4.2. „Zero“ Energy-Drinks .....	14
4.3. „Healthy Energy“-Drinks.....	18
4.4. Energy-Tabletten und Energy-Pulver .....	23
5. Fazit & Empfehlungen .....	25
6. Fotos der Produkte.....	27

## **1. Einleitung**

Energy-Drinks gehören für viele zum Alltag. Neben klassischen Energy-Drinks, die mit Zucker oder Süßungsmitteln gesüßt sind, finden sich im Handel zunehmend auch „Healthy Energy“-Drinks. Diese setzen auf pflanzliche Koffeinquellen und enthalten häufig natürliche Zutaten oder weniger Zucker. Sie positionieren sich als alternative Produktkategorie zu klassischen Energy-Drinks und enthalten oftmals zusätzliche Inhaltsstoffe wie Vitamine, Pflanzenextrakte oder andere funktionelle Zusätze.

Für diese Untersuchung wurden insgesamt 38 Energy-Produkte aus dem österreichischen Handel unter die Lupe genommen und miteinander verglichen. Analysiert wurden klassische Energy-Drinks, „Healthy Energy“-Getränke sowie Energy-Tabletten und Energy-Pulver.

Im Mittelpunkt stehen die Zusammensetzung der Produkte, insbesondere der Koffein- und Zuckergehalt, eingesetzte Zusatzstoffe, die Nährwertangaben und Kennzeichnung sowie Preis- und Packungsgrößen. Ziel ist es, Unterschiede zwischen den einzelnen Produktgruppen transparent darzustellen und Konsument:innen faktenbasierte und verständliche Informationen zum aktuellen Angebot an Energy-Produkten zur Verfügung zu stellen. Darüber hinaus werden mögliche gesundheitliche Risiken thematisiert, insbesondere im Zusammenhang mit hohem Koffeinkonsum, übermäßigem Verzehr sowie für empfindliche Personengruppen wie Kinder, Jugendliche, Schwangere oder koffeinempfindliche Personen.

## **2. Zielsetzung**

Ziel ist es, einen aktuellen Überblick über das Angebot an Energy-Drinks, „Healthy Energy“-Drinks sowie Energy-Tabletten und Energy-Pulvern im österreichischen Handel zu geben. Durch einen vergleichenden Marktcheck sollen Unterschiede in Zusammensetzung, Koffein- und Zuckergehalt, eingesetzten Zusatzstoffen, Preis- und Packungsgrößen sowie der Kennzeichnung der Produkte transparent gemacht werden.

Die Untersuchung soll Konsument:innen faktenbasierte und verständliche Informationen liefern und dabei unterstützen, die unterschiedlichen Produktkategorien besser einzuordnen. Darüber hinaus werden mögliche gesundheitliche Risiken, insbesondere bei übermäßigem Konsum oder für empfindliche Personengruppen, aufgezeigt.

## **3. Untersuchung**

### **3.1. Einkauf**

Im Winter 2025/2026 wurden im Rahmen eines Testkaufs 38 Energy-Produkte im österreichischen Handel eingekauft und erfasst. Ziel der Marktsichtung war es, ein möglichst aktuelles und breites Bild des verfügbaren Sortiments zu erhalten.

Die Produktauswahl erfolgte durch den Besuch ausgewählter Verkaufsstellen des österreichischen Handels. Berücksichtigt wurden unterschiedliche Vertriebsformate,

darunter Supermärkte, Diskonter und Drogeriemärkte. Die Produkte wurden konkret in Filialen von Billa Plus, DM, Hofer, Interspar, Lidl, Müller und Penny eingekauft.

Erfasst wurden bei jedem Produkt die Produktkategorie, Marke bzw. Handelsmarke, Verpackungsgröße, Verkaufspreis sowie die Angaben zu Inhaltsstoffen, Nährwerten und Kennzeichnung. Zusätzlich wurden alle Produkte fotografisch dokumentiert.

### **3.2 Untersuchte Produkte**

Für die Untersuchung wurden drei Produktkategorien ausgewählt, die die Vielfalt des aktuellen Energy-Sortiments im österreichischen Handel abbilden. Diese reichen von klassischen Produkten über konzentrierte Formen bis hin zu alternativ positionierten Getränken.

#### **Energy-Drinks:**

Diese Kategorie umfasst herkömmliche Energy-Drinks in Dosen oder Flaschen, sowohl in der regulären Variante als auch in zuckerreduzierten oder „Zero“-Versionen. Sie stellen den mengenmäßig größten Teil des Angebots dar.

#### Was sind Energy-Drinks?

Energy-Drinks sind alkoholfreie Erfrischungsgetränke mit erhöhtem Koffeingehalt. Laut dem Österreichischen Lebensmittelbuch<sup>1</sup> gelten Getränke als Energy-Drinks, wenn sie mindestens 150 mg Koffein pro Liter enthalten. Das Koffein kann entweder direkt zugesetzt sein oder aus koffeinhaltigen Zutaten wie Guarana oder Teeextrakten stammen. Typisch für Energy-Drinks ist außerdem der Zusatz weiterer Inhaltsstoffe wie Taurin, Glucuronolacton, Inosit oder Vitamine, insbesondere aus dem B-Vitamin-Komplex. Lebensmittelrechtlich zählen Energy-Drinks zu den Erfrischungsgetränken. Die Bezeichnung „Energy-Drink“ ist dabei eine produktbeschreibende Bezeichnung und stellt für sich genommen keine gesundheitsbezogene Aussage dar.

#### Was sind „Zero“ Energy-Drinks?

Light-, Zero- und zuckerfreie Energy-Drinks unterscheiden sich in erster Linie im Zucker- und Energiegehalt, nicht jedoch in ihrer stimulierenden Wirkung. Zuckerfreie Energy-Drinks dürfen laut EU-Recht<sup>2</sup> höchstens 0,5 g Zucker pro 100 ml enthalten und werden meist mit Süßungsmitteln gesüßt. Light-Getränke enthalten im Vergleich zu herkömmlichen Produkten einen reduzierten Zucker- oder Energiegehalt. Der Begriff

---

<sup>1</sup> Österreichisches Lebensmittelbuch. (o. J.). *B-26 Erfrischungsgetränke – 3. Energie-Getränke (Energy-Drinks)*. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. <https://www.lebensmittelbuch.at/lebensmittelbuch/b-26-erfrischungsgetraenke/3-energie-getraenke-energy-drink>

<sup>2</sup> Europäische Union. (2006). *Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel*. [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:02011R1169-20250401&utm\\_source=chatgpt.com](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:02011R1169-20250401&utm_source=chatgpt.com)

„light“ darf nur verwendet werden, wenn der Energie- oder Zuckergehalt um mindestens 30 % gegenüber einem vergleichbaren Standardprodukt reduziert ist.

Im Rahmen dieser Untersuchung wurden ausschließlich „Zero“ Energy-Drinks berücksichtigt, da keine Produkte mit der Bezeichnung „light“ verfügbar waren. Und egal ob light, zero oder zuckerfrei: bei Zero-Energy-Drinks ändert sich der Koffeingehalt nicht und bleibt genauso hoch wie bei normalen Energy-Drinks, denn diese Bezeichnungen beziehen sich lediglich auf den Zucker- oder Kaloriengehalt und haben keinen Einfluss auf die stimulierende Wirkung des Getränks<sup>3</sup>.

### Was muss bei Energy-Drinks gekennzeichnet werden?

Für die Kennzeichnung von Energy-Drinks gelten die allgemeinen Vorgaben der EU-Lebensmittel-Informationsverordnung (EU) Nr. 1169/2011<sup>4</sup>. Diese schreibt für alle verpackten Getränke verpflichtend unter anderem die Zutatenliste, eine Nährwerttabelle, die Nettofüllmenge, das Mindesthaltbarkeitsdatum sowie den verantwortlichen Lebensmittelunternehmer vor. Alle Angaben müssen gut lesbar und verständlich sein.

Zusätzlich gilt für koffeinhaltige Getränke mit mehr als 150 mg Koffein pro Liter eine besondere Kennzeichnungspflicht. In unmittelbarer Nähe zur Produktbezeichnung muss der Hinweis „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen.“ angebracht sein. Außerdem ist der Koffeingehalt in mg pro 100 ml anzugeben.

Ergänzend zu den gesetzlichen Vorgaben gibt es den UNESDA Code for the Labelling and Marketing of Energy Drinks, einen freiwilligen Branchenstandard. Dieser sieht unter anderem Hinweise auf einen maßvollen Konsum vor und empfiehlt, Energy-Drinks nicht als Sportgetränke oder in Verbindung mit Alkohol darzustellen. Der UNESDA-Kodex ist rechtlich nicht verbindlich, dient aber als Orientierung für verantwortungsvolle Kennzeichnung und Verbraucherinformation<sup>5</sup>.

### Warum ist das wichtig?

Energy-Drinks enthalten häufig hohe Mengen an Koffein und Zucker, die insbesondere für Kinder und Jugendliche gesundheitlich problematisch sein können. Bereits der Konsum einer einzigen 500-ml-Dose kann die für junge Menschen empfohlene tägliche

---

<sup>3</sup> Verbraucherzentrale Deutschland. (2024). *Energy-Drinks: Gesundheitsrisiko für Vieltrinker*. [https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212?utm_source=chatgpt.com)

<sup>4</sup> Europäische Union. (2011). *Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel*. Amtsblatt der Europäischen Union, L 304, 18–63.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:02011R1169-20250401>

<sup>5</sup> UNESDA – Soft Drinks Europe. (2022). *UNESDA Code for the Labelling and Marketing of Energy Drinks*.

[https://unesda.eu/wp-content/uploads/2024/06/UNESDA-Code-for-the-Labelling-and-Marketing-of-Energy-Drinks\\_January-2022-2.pdf](https://unesda.eu/wp-content/uploads/2024/06/UNESDA-Code-for-the-Labelling-and-Marketing-of-Energy-Drinks_January-2022-2.pdf)

Koffeinmenge überschreiten<sup>6</sup>. Ein erhöhter Koffeinkonsum kann unter anderem zu Nervosität, Unruhe, Zittern, Herzklopfen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden führen. Bei empfindlichen Personen oder bei sehr hohen Mengen sind auch Herzrhythmusstörungen möglich<sup>7</sup>.

Der oftmals hohe Zuckergehalt vieler Energy-Drinks trägt zusätzlich zu einer erhöhten Energieaufnahme bei und steht in Zusammenhang mit Übergewicht, Karies sowie einem erhöhten Risiko für Stoffwechselerkrankungen. Besonders kritisch ist dabei der regelmäßige Konsum großer Portionsgrößen, da Zucker und Koffein häufig gleichzeitig in hohen Mengen aufgenommen werden<sup>8</sup>.

Ein weiteres gesundheitliches Risiko ergibt sich aus der Kombination von Energy-Drinks mit Alkohol. Das enthaltene Koffein kann Müdigkeit und Alkoholeffekte überdecken, ohne die tatsächliche Beeinträchtigung zu verringern. Dadurch besteht die Gefahr, den eigenen Alkoholkonsum zu unterschätzen und riskanteres Verhalten zu zeigen<sup>9</sup>.

Vor diesem Hintergrund sind klare Kennzeichnungen, gut sichtbare Warnhinweise und transparente Angaben zum Koffeingehalt besonders wichtig. Sie ermöglichen es Konsument:innen, den Konsum bewusster einzuschätzen und gesundheitliche Risiken zu reduzieren, insbesondere bei Kindern, Jugendlichen und anderen empfindlichen Personengruppen.

### **„Healthy Energy“-Drinks:**

Diese Produktgruppe umfasst Getränke, die mit pflanzlichen Koffeinquellen, natürlichen Zutaten oder zuckerreduzierten Rezepturen vermarktet werden. Sie positionieren sich als alternative Kategorie zu klassischen Energy-Drinks und enthalten häufig zusätzliche Inhaltsstoffe wie Vitamine, Pflanzenextrakte oder funktionelle Zusätze.

Ein Vergleich der Verbraucherzentrale Bremen<sup>10</sup> zeigt jedoch, dass sich „Healthy Energy“-Drinks in ihrer Zusammensetzung oft weniger deutlich von klassischen Energy-Drinks unterscheiden als es die Aufmachung vermuten lässt. Zwar stammen Koffein und Süßungsmittel teilweise aus pflanzlichen Quellen oder alternativen Zutaten wie Honig oder Agavendicksaft, ernährungsphysiologisch wirken diese jedoch ähnlich wie

---

<sup>6</sup> Verbraucherzentrale Deutschland. (2024). *Energy-Drinks: Gesundheitsrisiko für Vieltrinker*. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212>

<sup>7</sup> Verein für Konsumenteninformation (VKI). (2023). *Energy-Drinks*. Konsument. <https://konsument.at/essen-trinken/energy-drinks>

<sup>8</sup> Verbraucherzentrale Deutschland. (2024). *Energy-Drinks: Gesundheitsrisiko für Vieltrinker*. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212>

<sup>9</sup> Verein für Konsumenteninformation (VKI). (2023). *Energy-Drinks*. Konsument. <https://konsument.at/essen-trinken/energy-drinks>

<sup>10</sup> Verbraucherzentrale Bremen. (2024). *„Healthy Energy“-Drinks im Vergleich – Was steckt wirklich drin?* [https://www.verbraucherzentrale-bremen.de/pressemitteilungen/lebensmittel/healthy-energydrinks-im-vergleich-was-steckt-wirklich-drin-108639?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.verbraucherzentrale-bremen.de/pressemitteilungen/lebensmittel/healthy-energydrinks-im-vergleich-was-steckt-wirklich-drin-108639?utm_source=chatgpt.com)

herkömmlicher Zucker. Auch pflanzliche Extrakte wie Grüntee, Ginseng oder Ginkgo werden häufig zugesetzt, allerdings meist in Mengen, für die keine gesicherte gesundheitliche Wirkung belegt ist. Zudem ist Koffein unabhängig von seiner Herkunft chemisch identisch und entfaltet im Körper die gleiche Wirkung. Insgesamt liegt der Unterschied zu klassischen Energy-Drinks daher häufig eher in der Produktaufmachung und Positionierung als in substantiellen gesundheitlichen Vorteilen.

### **Energy-Tabletten und Energy-Pulver:**

In diese Kategorie fallen stark konzentrierte Produkte, die meist als Nahrungsergänzungsmittel angeboten werden. Sie zeichnen sich durch hohe Koffeinkonzentrationen und eine kompakte Darreichungsform aus. Aufgrund der begrenzten Marktverfügbarkeit wurden nur wenige Produkte in diese Untersuchung aufgenommen.

Unter Nahrungsergänzungsmittel versteht man Lebensmittel, die dazu dienen, die normale Ernährung zu ergänzen. Sie enthalten konzentrierte Nährstoffe oder andere Stoffe mit ernährungsbezogener Wirkung und werden in kleinen Mengen, etwa als Tabletten, Kapseln oder Pulver, eingenommen. Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel und können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen<sup>11</sup>.

Insbesondere koffeinhaltige Nahrungsergänzungsmitteln stelle ein erhöhtes Risiko dar, da Koffein in konzentrierter Form rasch überdosiert werden kann. Warnhinweise sind zwar vorgeschrieben, Dosierungsempfehlungen können jedoch missverständlich sein oder von Konsument:innen überschritten werden. Besonders kritisch ist der Konsum für Kinder, Jugendliche, Schwangere sowie koffeinempefindliche Personen<sup>12</sup>.

### **Liste der eingekauften Produkte:**

Durch diese Auswahl werden unterschiedliche Konsumformen, Einsatzbereiche und Produktpositionierungen berücksichtigt. Sie ermöglicht einen Vergleich zwischen klassischen Energy-Drinks, konzentrierten Produkten und alternativ ausgerichteten Getränken.

Nachfolgend findet sich die vollständige Liste der erfassten Produkte.

<b>Nr.</b>	<b>Produktart</b>	<b>Marke</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Gekauft bei</b>
1	Energy-Drink	Clever	Energy Drink Classic	Billa Plus
2	Energy-Drink	Flying Power	Energy Drink	Hofer
3	Energy-Drink	Full Speed	Classic	Billa Plus
4	Energy-Drink	Hell	Energy Drink	Interspar

<sup>11</sup> AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit. (2025). *Nahrungsergänzungsmittel*.

<https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/lebensmittelinformationen/nahrungsergaenzungsmittel>

<sup>12</sup> Arbeiterkammer Wien. (2024). *Nahrungsergänzungsmittel – Brauchen wir das wirklich?*

[https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/Nahrungsergaenzung\\_rg\\_bf.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/Nahrungsergaenzung_rg_bf.pdf?utm_source=chatgpt.com)

5	Energy-Drink	King Kong	Urban Classic Energy Drink	Lidl
6	Energy-Drink	Monster	Energy	Interspar
7	Energy-Drink	Oxxenkracherl	Energy Drink	Penny
8	Energy-Drink	Pure Bio Energy Drink	Orange-Karotte	Billa Plus
9	Energy-Drink	Race	Energy Drink	Billa Plus
10	Energy-Drink	Red Bull	Energy Drink	Interspar
11	Energy-Drink	S-Budget	Classic	Interspar
12	Energy-Drink	Typhoon	Energy Drink Regular	Müller
13	„Zero“ Energy-Drink	Clever	Energy Drink Zero	Billa Plus
14	„Zero“ Energy-Drink	Flying Power	Energy Drink Zero	Hofer
15	„Zero“ Energy-Drink	Full Speed	Sugarfree	Billa Plus
16	„Zero“ Energy-Drink	King Kong	Sugar Free Energy Drink	Lidl
17	„Zero“ Energy-Drink	Monster	Ultra White	Interspar
18	„Zero“ Energy-Drink	Oxxenkracherl	Energy Drink Zero	Penny
19	„Zero“ Energy-Drink	Race	Energy Drink Sugarfree	Billa Plus
20	„Zero“ Energy-Drink	Red Bull	Sugarfree	Interspar
21	„Zero“ Energy-Drink	Red Bull	Zero	Interspar
22	„Zero“ Energy-Drink	S-Budget	Sugarfree	Interspar
23	„Zero“ Energy-Drink	Typhoon	Energy Drink Sugarfree	Müller
24	„Healthy Energy“-Drink	28 Black Acai	Energy Drink	Billa Plus
25	„Healthy Energy“-Drink	all i need	Green Tea	Interspar
26	„Healthy Energy“-Drink	all i need	Mate Tea	Interspar
27	„Healthy Energy“-Drink	all i need	White Tea	Billa Plus
28	„Healthy Energy“-Drink	Almdudler	Energy Drink Mate & Guarana	Interspar
29	„Healthy Energy“-Drink	Almdudler	Energy Drink Mate & Guarana Zuckerfrei	Interspar
30	„Healthy Energy“-Drink	Club Mate	Koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk auf Mate-Basis	Interspar
31	„Healthy Energy“-Drink	Club Mate	Zero	Interspar
32	„Healthy Energy“-Drink	Collab	Passion Fruit & Lime	Billa Plus

33	„Healthy Energy“- Drink	Dirtea	Boost Mango- Maracuja	Interspar
34	„Healthy Energy“- Drink	Gönrgy	Blueberry Coconut	Interspar
35	„Healthy Energy“- Drink	Kaahée	Lebenselixiere klassik	Interspar
36	„Healthy Energy“- Drink	Nocco	Ramonade	Müller
37	Energy-Pulver	Holy Energy	Raspberry Raptor	Interspar
38	Energy-Tablette	Sanotact	Energy Drink	DM

### 3.3 Kriterien

Die Grundlage der Untersuchung bilden die folgenden Bewertungskriterien.

#### **Zusammensetzung & Inhaltsstoffe:**

Erfasst werden die deklarierten Koffeingehalte der Produkte als zentraler stimulierender Inhaltsstoff. Darüber hinaus wird aufgezeigt, welche Süßstoffe eingesetzt werden und welche weiteren Inhaltsstoffe enthalten sind. Dazu zählen unter anderem Taurin, zugesetzte Vitamine, hier insbesondere B-Vitamine, sowie pflanzliche Extrakte wie Guarana oder andere koffeinhaltige Pflanzenbestandteile. Ziel ist es, Unterschiede in der Zusammensetzung der Produkte sichtbar zu machen und die Vielfalt der eingesetzten Inhaltsstoffe zu dokumentieren.

#### **Nährwertangaben & Kennzeichnung:**

Im Fokus stehen die Energieangaben (kcal) sowie der Zuckergehalt laut Nährwerttabelle. Zusätzlich wird überprüft, ob der verpflichtende Warnhinweis „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen.“ gut sichtbar und vollständig angebracht ist und ob darüber hinaus weitere Hinweise oder Verbraucherinformationen auf der Verpackung angegeben werden.

#### **Preis & Packungsgröße:**

Verglichen werden die Verkaufspreise und Packungsgrößen der Produkte, um Unterschiede zwischen klassischen Energy-Drinks, Zero-Varianten, „Healthy Energy“-Drinks sowie konzentrierten Produkten sichtbar zu machen.

Für die Energy-Drinks erfolgt dabei zusätzlich ein Preisvergleich mit den Daten aus einer früheren internen Erhebung aus dem Jahr 2010, um Preisentwicklungen im Zeitverlauf aufzuzeigen.

## 4. Ergebnisse

### 4.1 Klassische Energy-Drinks

#### Zusammensetzung & Inhaltsstoffe:

Marke	Bezeichnung	Koffein in mg/100ml	Enthaltene Süßungsmittel	Enthaltene Vitamine	Weitere Inhaltsstoffe
Clever	Energy Drink Classic	32	-	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Flying Power	Energy Drink	32	-	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Full Speed	Classic	32	-	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Hell	Energy Drink	32	-	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Riboflavin, Vit. B12	Koffein, Taurin
King Kong	Urban Classic Energy Drink	32	-	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Monster	Energy	32	Sucralose	Niacin, Vit. B6, Riboflavin, B12	Koffein, Taurin
Oxxenkracherl	Energy Drink	32	-	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Pure Bio Energy Drink	Orange-Karotte	32	-	-	Koffein
Race	Energy Drink	32	-	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Red Bull	Energy Drink	32	-	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
S-Budget	Classic	32	-	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Typhoon	Energy Drink Regular	32	-	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin

Die klassischen Energy-Drinks weisen eine sehr einheitliche Zusammensetzung auf. Der Koffeingehalt liegt bei allen Produkten bei 32 mg pro 100 ml und entspricht damit dem für Energy-Drinks typischen Niveau.

Bei den Süßungsmitteln zeigt sich, dass die überwiegende Mehrheit der Produkte keine zusätzlichen Süßstoffe enthält. Eine Ausnahme bildet Monster Energy, bei dem Sucralose eingesetzt wird.

Hinsichtlich der Vitaminzusätze enthalten nahezu alle Produkte eine Kombination aus B-Vitaminen, insbesondere Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6 und Vitamin B12. Einzelne Produkte ergänzen diese Mischung um Riboflavin (Vitamin B2). Der Pure Bio Energy Drink Orange-Karotte stellt auch hier eine Ausnahme dar, da er keine zugesetzten Vitamine enthält.

Als weiterer zentraler Inhaltsstoff ist bei fast allen Produkten Taurin enthalten. Auch hier hebt sich der Pure Bio Energy Drink Orange-Karotte von den übrigen Energy-Drinks ab, da er ausschließlich Koffein als stimulierenden Inhaltsstoff enthält und auf Taurin verzichtet.

Insgesamt zeigt sich, dass sich klassische Energy-Drinks hinsichtlich Koffeingehalt und Grundrezeptur kaum unterscheiden. Unterschiede bestehen vor allem bei der Art und Anzahl der zugesetzten Vitamine, beim Einsatz einzelner Süßstoffe sowie beim Verzicht auf Taurin bei einzelnen Produkten.

#### Nährwertangaben & Kennzeichnung:

Marke	Bezeichnung	Energie in kcal/100 ml	Zucker in g/100g	Warnhinweis	Zusätzliche Hinweise
Clever	Energy Drink Classic	47	11	ja	"Nur in begrenzten Mengen konsumieren. Nicht mit Alkohol mischen."
Flying Power	Energy Drink	48	11	ja	"Wegen des erhöhten Koffeingehaltes in begrenzten Mengen konsumieren."
Full Speed	Classic	48	11	ja	"Nur in begrenzten Mengen konsumieren. Nicht mit Alkohol mischen."
Hell	Energy Drink	46	11	ja	Vermeiden Sie übermäßigen Konsum."
King Kong	Urban Classic Energy Drink	40	9	ja	"Für koffeinempfindliche Personen nicht geeignet. In Zusammenhang mit dem Genuss von alkoholischen Getränken oder intensiver sportlicher Betätigung wird vom Verzehr abgeraten. Aufgrund des erhöhten Koffeingehaltes bitte nur in begrenzten Mengen verzehren."

Monster	Energy	47	11	ja	"Für koffeinempfindliche Menschen nicht empfohlen. In moderaten Mengen konsumieren."
Oxxenkracherl	Energy Drink	47	11	ja	"Nur in begrenzten Mengen konsumieren."
Pure Bio Energy Drink	Orange-Karotte	30	6,9	ja	-
Race	Energy Drink	49	11	ja	"Nur in moderaten Mengen konsumieren. Nicht mit Alkohol mischen."
Red Bull	Energy Drink	46	11	ja	"Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise werden empfohlen. In moderaten Mengen konsumieren."
S-Budget	Classic	45	11	ja	"Wegen des erhöhten Koffeingehaltes nur in begrenzten Mengen genießen. Nicht mit Alkohol mischen. Nicht im Zusammenhang mit ausgiebiger sportlicher Betätigung konsumieren."
Typhoon	Energy Drink Regular	48	11	ja	"Nur in begrenzten Mengen konsumieren."

Die Analyse der Nährwertangaben zeigt, dass die klassischen Energy-Drinks einen ähnlichen Energiegehalt aufweisen. Dieser liegt überwiegend zwischen 45 und 49 kcal pro 100 ml. Ein niedrigerer Energiegehalt findet sich beim Pure Bio Energy Drink Orange-Karotte mit 30 kcal pro 100 ml, was auf den geringeren Zuckergehalt zurückzuführen ist. Auch der King Kong Urban Classic Energy Drink liegt mit 40 kcal pro 100 ml unter dem Durchschnitt der untersuchten Produkte.

Der Zuckergehalt beträgt bei den meisten Produkten 11 g pro 100 ml und liegt damit auf einem einheitlich hohen Niveau. Abweichungen zeigen sich erneut beim Pure Bio Energy Drink Orange-Karotte mit 6,9 g Zucker pro 100 ml sowie beim King Kong Urban Classic Energy Drink mit 9 g Zucker pro 100 ml.

Der verpflichtende Warnhinweis ist bei allen untersuchten Produkten vorhanden. Darüber hinaus enthalten nahezu alle Energy-Drinks zusätzliche Hinweise zum verantwortungsvollen Konsum. Häufige Formulierungen betreffen den begrenzten oder moderaten Konsum, Hinweise auf das Nicht-Mischen mit Alkohol sowie Warnungen für koffeinempfindliche Personen oder im Zusammenhang mit intensiver sportlicher Betätigung.

Auffällig ist, dass Umfang und Formulierung der zusätzlichen Hinweise stark variieren: Während einige Produkte lediglich kurze Hinweise enthalten, weisen andere, etwa King

Kong Urban Classic oder S-Budget Classic, deutlich ausführlichere Warntexte auf. Der Pure Bio Energy Drink Orange-Karotte enthält hingegen keine zusätzlichen Hinweise über den verpflichtenden Warnhinweis hinaus.

### Preis & Packungsgröße:

Marke	Bezeichnung	Füllmenge in ml	Preis in €/Stück	Preis in €/100 ml
Clever	Energy Drink Classic	250	€ 0,49	€ 0,20
Flying Power	Energy Drink	250	€ 0,49	€ 0,20
Full Speed	Classic	250	€ 0,99	€ 0,40
Hell	Energy Drink	250	€ 0,99	€ 0,40
King Kong	Urban Classic Energy Drink	250	€ 0,49	€ 0,20
Monster	Energy	500	€ 1,69	€ 0,34
Oxzenkracherl	Energy Drink	250	€ 0,49	€ 0,20
Pure Bio Energy Drink	Orange-Karotte	250	€ 1,49	€ 0,60
Race	Energy Drink	500	€ 1,15	€ 0,23
Red Bull	Energy Drink	250	€ 1,59	€ 0,64
S-Budget	Classic	250	€ 0,59	€ 0,24
Typhoon	Energy Drink Regular	250	€ 0,49	€ 0,20

Die klassischen Energy-Drinks unterscheiden sich deutlich hinsichtlich Packungsgröße und Preisniveau. Die Mehrheit der Produkte wird in 250-ml-Dosen angeboten. Größere Verpackungen mit 500 ml finden sich bei Monster Energy und Race Energy Drink.

Der Preis pro Stück reicht von 0,49 € bei mehreren Handelsmarken (Clever, Flying Power, King Kong, Oxzenkracherl, Typhoon) bis zu 1,59 € bei Red Bull Energy Drink. Damit zeigt sich bereits auf Stückerbene eine große Preisspanne.

Ein aussagekräftigerer Vergleich ergibt sich beim Preis pro 100 ml. Dieser liegt bei den günstigsten Produkten bei 0,20 € pro 100 ml. Dazu zählen mehrere Handelsmarken sowie preisgünstige Markenprodukte. Im mittleren Preissegment liegen Produkte wie Race Energy Drink (0,23 €/100 ml), S-Budget Classic (0,24 €/100 ml) und Monster Energy (0,34 €/100 ml). Deutlich teurer sind Produkte mit besonderer Positionierung: Der Pure Bio Energy Drink Orange-Karotte weist mit 0,60 € pro 100 ml ein hohes Preisniveau auf, während Red Bull Energy Drink mit 0,64 € pro 100 ml das teuerste Produkt im Vergleich ist. Insgesamt zeigt sich, dass der Preis pro 100 ml um mehr als das Dreifache variiert, obwohl sich die Produkte hinsichtlich Koffeingehalt und grundlegender Zusammensetzung nur gering unterscheiden.

Preisentwicklung klassischer Energy-Drinks 2010 vs. aktuell:

Marke	Bezeichnung	Preise von 2010 in €/100 ml	Aktuelle Preis in €/100 ml	Preisänderung in %
Flying Power	Energy Drink	€ 0,12	€ 0,20	+ 69 %
Full Speed	Classic	€ 0,24	€ 0,40	+ 68 %
Oxxenkracherl	Energy Drink	€ 0,12	€ 0,20	+ 69 %
Race	Energy Drink	€ 0,19	€ 0,23	+ 18 %
Red Bull	Energy Drink	€ 0,56	€ 0,64	+ 14 %
S-Budget	Classic	€ 0,20	€ 0,24	+ 20 %

Der Vergleich der aktuellen Preise mit den Daten aus der Erhebung von 2010 zeigt bei allen untersuchten klassischen Energy-Drinks einen deutlichen Preisanstieg. Die Höhe der Preissteigerungen fällt jedoch je nach Produkt sehr unterschiedlich aus.

Besonders stark gestiegen sind die Preise bei preisgünstigen Marken und Handelsmarken. Flying Power und Oxxenkracherl verteuerten sich von 0,12 € auf 0,20 € pro 100 ml, was einer Preissteigerung von rund 69 % entspricht. Auch Full Speed verzeichnet mit einem Anstieg von 68 % (von 0,24 € auf 0,40 € pro 100 ml) eine deutliche Verteuerung.

Moderater fallen die Preissteigerungen bei Produkten aus dem mittleren und höheren Preissegment aus. Race Energy Drink erhöhte sich um 18 %, S-Budget Classic um 20 %. Red Bull Energy Drink, bereits 2010 das teuerste Produkt im Vergleich, weist mit 14 % die geringste Preissteigerung auf.

Insgesamt zeigt der Vergleich, dass sich die Preisspanne zwischen günstigen und teuren Energy-Drinks weiter vergrößert hat. Während Premiumprodukte bereits 2010 auf hohem Preisniveau lagen und vergleichsweise moderat teurer wurden, haben insbesondere günstigere Produkte preislich sehr stark zugelegt.

## 4.2 „Zero“ Energy-Drinks

### Zusammensetzung & Inhaltsstoffe:

Marke	Bezeichnung	Koffein in mg/100ml	Enthaltene Süßungsmittel	Enthaltene Vitamine	Weitere Inhaltsstoffe
Clever	Energy Drink Zero	32	Acesulfam K, Sucralose	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Flying Power	Energy Drink Zero	32	Acesulfam K, Aspartam	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Full Speed	Sugarfree	32	Acesulfam K, Sucralose	Niacin, Pantothersäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin

King Kong	Sugar Free Energy Drink	32	Acesulfam K, Aspartam	Niacin, Pantothensäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Monster	Ultra White	30	Acesulfam K, Sucralose	Niacin, Pantothensäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Oxxenkracherl	Energy Drink Zero	32	Acesulfam K, Sucralose	Niacin, Pantothensäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Race	Energy Drink Sugarfree	32	Steviolglycoside, Saccharin, Cyclamat	Niacin, Pantothensäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Red Bull	Sugarfree	32	Acesulfam K, Sucralose	Niacin, Pantothensäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Red Bull	Zero	32	Sucralose, Cyclamat, Saccharin	Niacin, Pantothensäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
S-Budget	Sugarfree	32	Acesulfam K, Sucralose	Niacin, Pantothensäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin
Typhoon	Energy Drink Sugarfree	32	Acesulfam K, Aspartam	Niacin, Pantothensäure, Vit. B6, Vit. B12	Koffein, Taurin

Die Analyse der untersuchten Zero- und zuckerfreien Energy-Drinks zeigt auch in dieser Produktgruppe eine weitgehend einheitliche Zusammensetzung. Der Koffeingehalt liegt bei fast allen Produkten bei 32 mg pro 100 ml, mit Ausnahme von Monster Ultra White mit einem etwas geringeren Koffeingehalt von 30 mg pro 100 ml.

Gesüßt werden die Energy-Drinks mit Süßungsmitteln. Am häufigsten verwendet werden Acesulfam K und Sucralose. Mehrere Produkte enthalten zusätzlich oder alternativ Aspartam. Auffällig ist Race Energy Drink Sugarfree, bei dem eine Kombination aus Steviolglycosiden, Saccharin und Cyclamat verwendet wird. Red Bull Zero setzt ebenfalls auf eine andere Mischung von Süßungsmitteln (Sucralose, Cyclamat, Saccharin).

Hinsichtlich der Vitaminzusätze zeigt sich ein sehr einheitliches Bild: Alle Produkte enthalten B-Vitamine, insbesondere Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6 und Vitamin B12. Als weiterer zentraler Inhaltsstoff ist bei allen untersuchten Zero-Produkten Taurin enthalten. Zusammen mit Koffein bildet es die Grundlage der stimulierenden Wirkung dieser Getränke.

Insgesamt zeigt die Auswertung, dass sich Zero Energy-Drinks hinsichtlich Koffeingehalt und Basisrezeptur kaum unterscheiden. Unterschiede bestehen vor allem bei der Art und Kombination der eingesetzten Süßstoffe, während die übrige Zusammensetzung weitgehend standardisiert ist.

### Nährwertangaben & Kennzeichnung:

Marke	Bezeichnung	Energie in kcal/100 ml	Zucker in g/100g	Warnhinweis	Zusätzliche Hinweise
Clever	Energy Drink Zero	3	< 0,5	ja	"Nur in begrenzten Mengen konsumieren. Nicht mit Alkohol mischen."
Flying Power	Energy Drink Zero	3	0	ja	"Wegen des erhöhten Koffeingehaltes in begrenzten Mengen konsumieren."
Full Speed	Sugarfree	3	< 0,5	ja	"Nur in begrenzten Mengen konsumieren. Nicht mit Alkohol mischen."
King Kong	Sugar Free Energy Drink	4	< 0,1	ja	"Für koffeinempfindliche Personen nicht geeignet. In Zusammenhang mit dem Genuss von alkoholischen Getränken oder intensiver sportlicher Betätigung wird vom Verzehr abgeraten. Aufgrund des erhöhten Koffeingehaltes bitte nur in begrenzten Mengen verzehren."
Monster	Ultra White	2	0	ja	"Für koffeinempfindliche Menschen nicht empfohlen. In moderaten Mengen konsumieren."
Oxxenkracherl	Energy Drink Zero	3	< 0,5	ja	"Nur in begrenzten Mengen konsumieren."
Race	Energy Drink Sugarfree	3	< 0,5	ja	"Nur in moderaten Mengen konsumieren. Nicht mit Alkohol mischen."
Red Bull	Sugarfree	3	0	ja	"Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise werden empfohlen. In moderaten Mengen konsumieren."
Red Bull	Zero	2	0	ja	"Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise werden empfohlen. In moderaten Mengen konsumieren."
S-Budget	Sugarfree	4	0	ja	"Wegen des erhöhten Koffeingehaltes nur in begrenzten Mengen genießen."

					Nicht mit Alkohol mischen. Nicht im Zusammenhang mit ausgiebiger sportlicher Betätigung konsumieren."
Typhoon	Energy Drink Sugarfree	3	0	ja	"Nur in begrenzten Mengen konsumieren."

Die zuckerfreien Energy-Drinks sind alle kalorienarm, mit einem Energiegehalt von 2 bis 4 kcal pro 100 ml und nahezu zuckerfrei, mit Werten zwischen 0 und unter 0,5 g pro 100 ml.

Alle Produkte führen den Warnhinweis korrekt und gut sichtbar auf. Darüber hinaus finden sich zusätzliche Hinweise. Typische Empfehlungen betreffen den moderaten Konsum, die Nicht-Kombination mit Alkohol oder intensive sportliche Betätigung sowie Hinweise für koffeinempfindliche Personen. Red Bull ergänzt zudem Informationen zu einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise. Die detailliertesten Hinweise finden sich bei King Kong und S-Budget, während Typhoon und Oxxenkracherl eher kurze Hinweise zur begrenzten Menge geben.

#### Preis & Packungsgröße:

Marke	Bezeichnung	Füllmenge in ml	Preis in €/Stück	Preis in €/100 ml
Clever	Energy Drink Zero	250	€ 0,49	€ 0,20
Flying Power	Energy Drink Zero	250	€ 0,49	€ 0,20
Full Speed	Sugarfree	250	€ 0,99	€ 0,40
King Kong	Sugar Free Energy Drink	250	€ 0,49	€ 0,20
Monster	Ultra White	500	€ 1,69	€ 0,34
Oxxenkracherl	Energy Drink Zero	250	€ 0,49	€ 0,20
Race	Energy Drink Sugarfree	500	€ 1,15	€ 0,23
Red Bull	Sugarfree	250	€ 1,59	€ 0,64
Red Bull	Zero	250	€ 1,59	€ 0,64
S-Budget	Sugarfree	250	€ 0,59	€ 0,24
Typhoon	Energy Drink Sugarfree	250	€ 0,49	€ 0,20

Die Analyse von Preis und Packungsgröße zeigt deutliche Unterschiede zwischen den einzelnen Energy-Drink-Marken. Die meisten Produkte werden in 250-ml-Dosen angeboten, während Monster Ultra White und Race Energy Drink Sugarfree mit 500 ml deutlich größere Packungen verkaufen. Trotz der größeren Füllmenge liegen diese Produkte preislich pro 100 ml im Mittelfeld, was sie für Konsument:innen vergleichsweise attraktiv macht.

Im aktuellen Vergleich zählen Clever, Flying Power, King Kong, Oxxenkracherl und Typhoon mit jeweils 0,20 €/100 ml zu den günstigsten Energy-Drinks. Etwas teurer sind S-Budget mit 0,24 €/100 ml, Race mit 0,23 €/100 ml sowie Monster mit 0,34 €/100 ml. Deutlich aus dem Preisgefüge fällt Red Bull: Sowohl die Sugarfree- als auch die Zero-Variante kosten 0,64 €/100 ml und sind damit mehr als dreimal so teuer wie die günstigsten Handelsmarken.

Preisentwicklung klassischer Energy-Drinks 2010 vs. aktuell:

Marke	Bezeichnung	Preise von 2010 in €/100 ml	Aktuelle Preis in €/100 ml	Preisänderung in %
Flying Power	Energy Drink Zero	€ 0,12	€ 0,20	+ 69 %
Red Bull	Sugarfree	€ 0,56	€ 0,64	+ 14 %
S-Budget	Sugarfree	€ 0,20	€ 0,24	+ 20 %

Der Vergleich mit einer internen Erhebung aus dem Jahr 2010 zeigt zudem eine klare Preissteigerung über die Zeit. Besonders stark ist der Anstieg bei Flying Power, dessen Preis pro 100 ml von 0,12 € auf 0,20 € gestiegen ist, was einer Erhöhung von rund 69 % entspricht. S-Budget verzeichnete einen moderaten Anstieg von 20 %, während Red Bull mit 14 % die geringste relative Preissteigerung aufweist, jedoch bereits 2010 auf einem deutlich höheren Preisniveau lag.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Eigenmarken weiterhin deutlich günstiger sind als bekannte Markenprodukte, während sich insgesamt ein klarer Anstieg der Preise seit 2010 erkennen lässt.

### 4.3 „Healthy Energy“-Drinks

#### Zusammensetzung & Inhaltsstoffe:

Marke	Bezeichnung	Koffein in mg/100ml	Enthaltene Süßungsmittel	Enthaltene Vitamine	Weitere Inhaltsstoffe
28 Black Acai	Energy Drink Koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk mit Acai-Geschmack	32	-	Niacin, Pantothensäure, Vit. B6, Vit. B12, Vit. C	Acai-Extrakt, Guarana-Extrakt, Koffein
all i need	Green Tea Koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk auf mit Grüntee, 3% Fruchtsaft und Jasmingeschmack	-	-	-	Grüner Tee, Aroniasaft, Acaisaft, Ingwer
all i need	Mate Tea Koffeinhaltiges Bio-Teegetränk mit Mate-Tee, 3,5 %	-	-	-	Mate-Tee, Matcha-Tee, Marajucasaft

	Fruchtsaft und Maracujageschmack				
all i need	White Tea Koffeinhaltiges Bio-Teegetränk mit Weißtee, Fruchtsaft und Jasmingeschmack	20	-	-	Weißer Tee, Limettensaft, Kurkuma, Koffein
Almdudler	Energy Drink Mate & Guarana	32	-	-	Koffein, Mateextrakt, Guaranaextrakt
Almdudler	Energy Drink Mate & Guarana Zuckerfrei	32	Acesulfam K, Cyclamat, Aspartam	-	Koffein, Mateextrakt, Guaranaextrakt
Club Mate	Koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk auf Mate-Basis	20	-	-	Koffein, Mate-Tee-Extrakt
Club Mate	Zero	20	Acesulfam K, Sucralose	-	Koffein, Mate-Tee-Extrakt
Collab	Passion Fruit & Lime Zuckerfreies koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk mit Kollagen, Vitaminen und Süßungsmittel	32	Sucralose	Niacin, Pantothenensäure, Vit. B6, Vit. B12, Folsäure, Biotin	hydrolysiertes Fischkollagen, Koffein
Dirtea	Boost Mango-Maracuja Koffeinhaltiges Grünteegetränk mit Mango- und Maracujageschmack	20	-	Vit. C, Thiamin, Vit. B6, Vit. B12, Niacin	Grüner Tee, Guaranaextrakt, Koffein
Gönrgy	Blueberry Coconut Koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk mit Heidelbeer-Kokosgeschmack	32	Sucralose, Acesulfam K	Niacin, Pantothenensäure, Vit. B6, Vit. B1, Biotin, Vit. B12	Koffein, Taurin, Ginkgoextrakt, Ginsengextrakt, Grüntee-Extrakt
Kaahée	Lebenselixiere klassik Koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk mit Extrakten der Kaktusfeige	20	-	Vit. B1, Biotin, Vit. B12	Kaktusfeigenextrakt, Koffein
Nocco	Ramonade Koffein- und kohlenstoffhaltiges Getränk mit Apfel-Rambutan-Geschmack,	55	Sucralose	Niacin, Vit. B6, Vit. B12, Folsäure, Biotin	Grünteeextrakt, Koffein

	Grüntee-Extrakt und Vitaminen				
--	-------------------------------	--	--	--	--

Die Produktgruppe der „Healthy Energy“-Drinks umfasst überwiegend koffeinhaltige Getränke, die sich durch pflanzliche Koffeinquellen, zusätzliche Vitamine oder funktionelle Inhaltsstoffe von klassischen Energy-Drinks abzugrenzen versuchen. Ein Blick auf die deklarierten Koffeingehalte zeigt jedoch, dass sich diese Produkte in ihrer stimulierenden Wirkung kaum unterscheiden. Die meisten Getränke liegen im Bereich von 20 bis 32 mg Koffein pro 100 ml, was dem Niveau der Energy-Drinks entspricht. Einzelne Produkte stechen hervor, etwa Nocco Ramonade mit 55 mg/100 ml, während einige Tee-basierte Getränke von all i need keinen konkreten Koffeingehalt deklarieren, obwohl sie als koffeinhaltig beworben werden.

Hinsichtlich der Süßung zeigt sich ein gemischtes Bild. Viele Produkte verzichten auf Süßungsmittel oder setzen auf Fruchtsäfte, während insbesondere zuckerfreie Varianten wie Almdudler Mate & Guarana Zuckerfrei, Club Mate Zero, Collab, Gönrgy und Nocco Süßstoffe wie Sucralose, Acesulfam K, Cyclamat oder Aspartam enthalten. Damit unterscheiden sie sich in der Süßungsstrategie kaum von zuckerfreien Energy-Drinks.

Ein zentrales Merkmal dieser Produktgruppe ist der Zusatz von Vitaminen, insbesondere B-Vitaminen. Mehrere Produkte, darunter 28 Black Acai, Collab, Dirtea, Gönrgy, Kaahée und Nocco, enthalten unterschiedliche Kombinationen aus Niacin, Pantothersäure, Vitamin B6, Vitamin B12, Biotin oder Folsäure. Diese Vitamine werden häufig eingesetzt, um die funktionelle Ausrichtung der Produkte zu unterstreichen.

Darüber hinaus werden zahlreiche pflanzliche Extrakte eingesetzt, etwa aus Grüntee, Mate, Guarana, Ginseng, Ginkgo, Acai oder Kaktusfeige. Diese Zutaten tragen zur Positionierung der Produkte als pflanzenbasiert oder „natürlich“ bei und werden häufig als besondere Produktmerkmale hervorgehoben.

Insgesamt zeigt die Auswertung, dass sich „Healthy Energy“-Drinks vor allem durch Aufmachung, Zutatenlisten und Marketing von klassischen Energy-Drinks abgrenzen, wobei sich der Unterschied vor allem in der Produktdarstellung zeigt.

#### Nährwertangaben & Kennzeichnung:

Marke	Bezeichnung	Energie in kcal/100 ml	Zucker in g/100g	Warnhinweis	Zusätzliche Hinweise
28 Black Acai	Energy Drink	45	11	ja	"In begrenzten Mengen konsumieren."
all i need	Green Tea	21	5	ja	-
all i need	Mate Tea	20	4,8	nein	-
all i need	White Tea	21	5	ja	-

Almdudler	Energy Drink Mate & Guarana	28	6,7	ja	"In moderaten Mengen genießen. Ohne Konservierungsstoffe. Zuckerreduziert. Ohne Süßungsmittel."
Almdudler	Energy Drink Mate & Guarana Zuckerfrei	2	0	ja	"In moderaten Mengen genießen. Ohne Konservierungsstoffe."
Club Mate	Koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk auf Mate-Basis	20	5	ja	-
Club Mate	Zero	1	0	ja	-
Collab	Passion Fruit & Lime	7	0	ja	"Darf wegen des erhöhten Koffeingehaltes nur in begrenzten Mengen konsumiert werden."
Dirtea	Boost Mango-Maracuja	32	7,7	ja	"Nur in begrenzten Mengen konsumieren."
Gönrgy	Blueberry Coconut	2	0	ja	-
Kaahée	Lebenselixiere klassik	31	7,3	ja	-
Nocco	Ramonade	1	0	ja	"Für koffeinempfindliche Personen nicht empfohlen. Das Mischen mit alkoholischen Getränken wird nicht empfohlen."

Die „Healthy Energy“-Drinks weisen eine große Bandbreite bei Energie- und Zuckergehalt auf. Der Energiegehalt reicht von 1 bis 45 kcal pro 100 ml. Am oberen Ende liegen Produkte wie 28 Black Acai (45 kcal/100 ml) sowie Dirtea Boost Mango-Maracuja (32 kcal/100 ml). Deutlich energieärmer sind insbesondere zuckerfreie Varianten wie Club Mate Zero, Gönrgy Blueberry Coconut oder Nocco Ramonade mit 0–2 kcal pro 100 ml.

Auch beim Zuckergehalt zeigen sich deutliche Unterschiede. Während mehrere Produkte vollständig zuckerfrei sind, enthalten andere zwischen 4,8 und 7,7 g Zucker pro 100 ml. Damit liegen die meisten „Healthy Energy“-Drinks zwar unter dem Zuckergehalt klassischer Energy-Drinks, erreichen jedoch teils weiterhin relevante Zuckermengen. Besonders niedrig ist der Zuckergehalt bei Tee-basierten Getränken wie all i need Mate Tea oder Club Mate.

Der Warnhinweis auf erhöhten Koffeingehalt ist bei nahezu allen Produkten vorhanden. Eine Ausnahme bildet all i need Mate Tea, bei dem der entsprechende Warnhinweis fehlt. Dies ist insofern auffällig, als auch dieses Produkt koffeinhaltig ist.

Zusätzliche Hinweise oder Verbraucherinformationen werden uneinheitlich eingesetzt. Einige Produkte beschränken sich ausschließlich auf den Warnhinweis, während andere weitergehende Angaben machen, etwa zum moderaten Konsum, zum Nicht-Mischen mit Alkohol oder zu koffeinempfindlichen Personen. Besonders ausführliche Hinweise finden sich etwa bei Nocco Ramonade, das explizit auf koffeinempfindliche Personen und den Alkoholkonsum eingeht. Andere Produkte, insbesondere im Tee-Segment, enthalten hingegen keine zusätzlichen Hinweise.

Insgesamt zeigt sich, dass die Gestaltung und Tiefe der Verbraucherinformationen stark variiert. Die uneinheitliche Gestaltung der Hinweise erschwert es Konsument:innen, Produkte rasch miteinander zu vergleichen und den verantwortungsvollen Konsum einzuschätzen.

### Preis & Packungsgröße:

Marke	Bezeichnung	Füllmenge in ml	Preis in €/Stück	Preis in €/100 ml
28 Black Acai	Energy Drink	250	€ 1,59	€ 0,64
all i need	Green Tea	250	€ 1,69	€ 0,68
all i need	Mate Tea	250	€ 1,69	€ 0,68
all i need	White Tea	250	€ 1,69	€ 0,68
Almdudler	Energy Drink Mate & Guarana	330	€ 1,49	€ 0,45
Almdudler	Energy Drink Mate & Guarana Zuckerfrei	330	€ 1,49	€ 0,45
Club Mate	Koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk auf Mate-Basis	500	€ 1,59	€ 0,32
Club Mate	Zero	500	€ 1,59	€ 0,32
Collab	Passion Fruit & Lime	330	€ 2,49	€ 0,75
Dirtea	Boost Mango-Maracuja	330	€ 1,49	€ 0,45
Gönrgy	Blueberry Coconut	500	€ 1,49	€ 0,30
Kaahée	Lebenselixiere klassik	330	€ 1,69	€ 0,51
Nocco	Ramonade	330	€ 2,49	€ 0,75

Die „Healthy Energy“-Drinks werden überwiegend in Packungsgrößen zwischen 250 und 500 ml angeboten. Am häufigsten vertreten sind 250-ml- und 330-ml-Gebinde, während einzelne Produkte wie Club Mate und Gönrgy in 500-ml-Flaschen erhältlich sind.

Der Preis pro Stück reicht von 1,49 € bis 2,49 €. Am oberen Ende liegen Collab Passion Fruit & Lime sowie Nocco Ramonade mit jeweils 2,49 € pro Gebinde, während mehrere Produkte, etwa Almdudler Mate & Guarana oder Dirtea Boost Mango-Maracuja, im unteren bis mittleren Preissegment angesiedelt sind.

Ein Vergleich des Preises pro 100 ml zeigt deutliche Unterschiede. Die günstigsten Produkte sind Gönrgy Blueberry Coconut (0,30 €/100 ml) sowie Club Mate und Club Mate Zero (jeweils 0,32 €/100 ml). Im mittleren Preissegment liegen unter anderem Almdudler Mate & Guarana und Dirtea Boost Mango-Maracuja mit 0,45 €/100 ml sowie Kaahée Lebenselixiere klassik mit 0,51 €/100 ml. Die höchsten Preise pro 100 ml weisen Collab Passion Fruit & Lime und Nocco Ramonade mit jeweils 0,75 €/100 ml auf. Auch die Produkte der Marke all i need liegen mit 0,68 €/100 ml deutlich über dem Durchschnitt dieser Produktgruppe.

Insgesamt zeigt sich, dass die Preisspanne innerhalb der „Healthy Energy“-Drinks erheblich ist. Trotz vergleichbarer Packungsgrößen und ähnlicher Positionierung variiert der Preis pro 100 ml um mehr als das Doppelte, was auf unterschiedliche Markenstrategien, Zutatenkonzepte und Positionierungen im Premiumsegment hinweist.

#### 4.4 Energy-Tabletten und Energy-Pulver

##### Zusammensetzung & Inhaltsstoffe:

Marke	Bezeichnung	Koffein in mg/100ml	Enthaltene Süßungsmittel	Enthaltene Vitamine	Weitere Inhaltsstoffe
Holy Energy	Raspberry Raptor Pulver	16	Acesulfam K, Sucralose	Niacin, Pantothensäure, Vit. B6, Riboflavin, Vit. B12, Vit. D, Vit. C	Grünteeextrakt, Ginsengwurzel-Extrakt, Koffein
Sanotact	Energy Drink Tabletten	50	Acesulfam K, Sucralose	Niacin, Pantothensäure, Vit. B6, Riboflavin, Vit. B12	Taurin, Koffein

Die konzentrierten Produkte zeigt deutliche Unterschiede in Zusammensetzung und Koffeinkonzentration. Beide Produkte enthalten Koffein als zentralen stimulierenden Inhaltsstoff, jedoch in unterschiedlicher Dosierung: Während das Holy Energy Pulver mit 16 mg Koffein pro 100 ml vergleichsweise moderat dosiert ist, weist das Sanotact Energy Drink Tablettenprodukt mit 50 mg pro 100 ml einen deutlich höheren Koffeingehalt auf.

Beide Produkte werden mit Süßungsmitteln (Acesulfam K und Sucralose) gesüßt und enthalten zugesetzte B-Vitamine. Das Holy Energy Pulver hebt sich durch eine besonders umfangreiche Vitaminzusammensetzung sowie zusätzliche pflanzliche Extrakte wie Grüntee- und Ginsengextrakt ab, die ebenfalls stimulierende Eigenschaften besitzen. Die Sanotact Tabletten enthalten neben Koffein zusätzlich Taurin, sind jedoch insgesamt weniger komplex zusammengesetzt. Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass Energy-Pulver und -Tabletten eine höhere Konzentration einzelner Inhaltsstoffe aufweisen können und sich durch ihre kompakte Darreichungsform sowie die gezielte Anreicherung mit Koffein, Vitaminen und weiteren stimulierenden Zusätzen auszeichnen.

### Nährwertangaben & Kennzeichnung:

Marke	Bezeichnung	Energie in kcal/100 ml	Zucker in g/100g	Warnhinweis	Zusätzliche Hinweise
Holy Energy	Raspberry Raptor Pulver	4	0,1	ja	"Nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie gesunde Lebensweise verwenden. Sollte nicht verzehrt werden, wenn am selben Tag andere Erzeugnisse mit grünem Tee konsumiert wurden. Sollte nicht auf nüchternen Magen verzehrt werden."
Sanotact	Energy Drink Tabletten	-	-	ja	-

Das Holy Energy Raspberry Raptor Pulver weist mit 4 kcal pro 100 ml und 0,1 g Zucker pro 100 g einen sehr niedrigen Energie- und Zuckergehalt auf, was es nahezu kalorienfrei macht. Der Warnhinweis ist vorhanden und zusätzlich sind ausführliche Hinweise zur Einnahme angegeben.

Die Sanotact Energy Drink Tabletten weisen laut verfügbarer Informationen ebenfalls den vorgeschriebenen Warnhinweis auf, zu Energie- und Zuckergehalt liegen jedoch keine Angaben vor. Außerdem werden keine weiteren Hinweise oder Empfehlungen zur Einnahme gemacht.

Insgesamt ist das Holy Energy Pulver in Bezug auf Nährwertangaben und zusätzliche Verbraucherinformationen deutlich transparenter und liefert umfassendere Hinweise für einen sicheren Konsum. Die Sanotact Tabletten erfüllen lediglich die Mindestanforderung des Warnhinweises, lassen jedoch wichtige Nährwertinformationen vermissen und bieten keine zusätzlichen Hinweise für Verbraucher:innen.

### Preis & Packungsgröße:

Marke	Bezeichnung	Füllmenge in g	Preis in €/Stück	Preis in €/100 ml
Holy Energy	Raspberry Raptor Pulver	21	€ 3,99	€ 0,27
Sanotact	Energy Drink Tabletten	80	€ 3,45	€ 0,09

Beim Vergleich der Verkaufspreise und Packungsgrößen der beiden Produkte zeigt sich ein deutlicher Unterschied in der Preisgestaltung nach Verdünnung. Das Holy Energy Raspberry Raptor Pulver wird in einer Packung mit drei Portionsbeuteln zu je 7 g

angeboten, die jeweils in 500 ml Wasser aufgelöst werden. Der Preis für die gesamte Packung beträgt 3,99 €, was auf eine einzelne Portion von 500 ml umgerechnet etwa 1,33 € entspricht. Auf 100 ml gerechnet ergibt sich somit ein Preis von rund 0,27 €.

Die Sanotact Energy Drink Tabletten enthalten 20 Tabletten à 4 g. Eine Tablette wird auf 200 ml Wasser aufgelöst, der Preis pro Packung beträgt 3,45 €, was etwa 0,17 € pro Tablette entspricht. Umgerechnet auf 100 ml Getränk ergibt sich ein Preis von rund 0,09 €.

Damit wird deutlich, dass die Sanotact Tabletten nach Verdünnung pro 100 ml deutlich günstiger sind als das Holy Energy Pulver. Während das Pulver größere Getränkemengen pro Portion liefert, ist es im Verhältnis zur Menge teurer. Die Tabletten hingegen bieten eine sehr konzentrierte und kosteneffiziente Möglichkeit, ein Energy-Getränk zuzubereiten. Insgesamt zeigt der Vergleich, dass hochkonzentrierte Produkte wie Tabletten preislich deutlich vorteilhafter sein können, während Pulverprodukte zwar größere Portionsmengen erzeugen, aber teurer sind.

## **5. Fazit & Empfehlungen**

Das Angebot an Energy-Produkten im österreichischen Handel hat sich in den letzten Jahren stark ausdifferenziert. Neben klassischen Energy-Drinks und zuckerfreien Varianten finden sich zunehmend sogenannte „Healthy Energy“-Getränke sowie hochkonzentrierte Produkte wie Energy-Pulver und Energy-Tabletten. Trotz unterschiedlicher Aufmachung, Vermarktung und Preispositionierung weisen viele dieser Produkte eine ähnliche grundlegende Charakteristik auf, insbesondere hinsichtlich ihres Koffeingehalts.

Klassische Energy-Drinks und Zero-Varianten unterscheiden sich primär im Zucker- bzw. Süßungsprofil, nicht jedoch in ihrer stimulierenden Wirkung. Der Koffeingehalt liegt bei den meisten Produkten bei rund 32 mg pro 100 ml und bleibt auch bei zuckerfreien Varianten unverändert. Auch viele „Healthy Energy“-Drinks bewegen sich in einem vergleichbaren Koffeinbereich. Ihre gesundheitsorientierte Positionierung kann jedoch den Eindruck erwecken, dass sie milder wirken, obwohl sich ihre stimulierende Wirkung durch den enthaltenen Koffeinanteil nicht von jener klassischer Energy-Drinks unterscheidet. Energy-Pulver und Energy-Tabletten stellen eine Sonderform dar, da sie Koffein in konzentrierter Form enthalten. Je nach Produkt und Zubereitung können bereits kleine Mengen eine hohe Koffeindosis liefern, was eine besonders rasche und intensive Wirkung begünstigt. Die stimulierende Wirkung ist dabei, unabhängig von der Darreichungsform, ausschließlich vom aufgenommenen Koffein abhängig.

Deutliche Unterschiede zeigen sich hingegen im Preis. Klassische Energy-Drinks, insbesondere Handelsmarken, sind meist am günstigsten und liegen häufig bei etwa 0,20 €/100 ml. Markenprodukte bewegen sich im mittleren Preissegment, während Zero-Varianten preislich meist gleich positioniert sind wie zuckerhaltige Produkte. „Healthy Energy“-Drinks sind deutlich teurer und erreichen Preise von rund 0,30 € bis 0,75 €/100 ml.

Konzentrierte Produkte unterscheiden sich preislich. Die untersuchten Energy-Tabletten liegen preislich bei 0,09 €/100 ml wohingegen das Energy-Pulver mit 0,27 /100ml im mittleren bis höheren Preissegment angesiedelt ist.

Neben Koffein enthalten die meisten Produkte weitere Zusätze wie Taurin, B-Vitamine oder pflanzliche Extrakte, die vor allem der funktionellen oder natürlichen Positionierung dienen, ohne die stimulierende Wirkung wesentlich zu verändern.

Aus gesundheitlicher Sicht ist insbesondere der hohe Koffeingehalt relevant. Ein regelmäßiger oder übermäßiger Konsum kann mit unerwünschten Effekten wie Schlafstörungen, Nervosität, Herzrasen oder Kreislaufbelastungen einhergehen. Bei konzentrierten Produkten wie Pulvern oder Tabletten besteht zusätzlich das Risiko einer unbeabsichtigten Überdosierung. Besonders kritisch ist der Konsum für Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende sowie koffeinempfindliche Personen, da bei ihnen bereits geringe Mengen zu spürbaren Nebenwirkungen führen können. Auch die Kombination von Energy-Produkten mit Alkohol ist problematisch, da die stimulierende Wirkung des Koffeins Ermüdungserscheinungen überdeckt und Risiken erhöht.

Die Kennzeichnungsvorgaben zum erhöhten Koffeingehalt werden überwiegend eingehalten. Allerdings zeigt sich eine uneinheitliche Umsetzung zusätzlicher Hinweise zum verantwortungsvollen Konsum, was den direkten Vergleich zwischen Produkten für Konsument:innen erschweren kann.

Zum Abschluss sind hier die wichtigsten Empfehlungen für Konsument:innen auf einen Blick zusammengefasst:

- Auf den Koffeingehalt pro 100 ml bzw. pro Portion achten, insbesondere bei großen Gebinden oder konzentrierten Produkten.
- Begriffe wie „healthy“, „natürlich“ oder „pflanzlich“ kritisch hinterfragen, da sie wenig über die tatsächliche Wirkung aussagen.
- Energy-Produkte nur maßvoll und nicht regelmäßig konsumieren.
- Energy-Drinks nicht mit Alkohol kombinieren.
- Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und koffeinempfindliche Personen sollten Energy-Produkte möglichst meiden.
- Beim Preisvergleich den Preis pro 100 ml berücksichtigen, da höhere Preise nicht automatisch geringere gesundheitliche Risiken bedeuten.

Zusammenfassend zeigt sich, dass sich Energy-Produkte in ihrer stimulierenden Wirkung nur geringfügig unterscheiden, während Marketingstrategien, Preisniveau und Produktpositionierung deutlich variieren. Für Konsument:innen ist daher eine informierte Kaufentscheidung auf Grundlage klarer Kennzeichnung und eines bewussten Umgangs mit dem eigenen Koffeinkonsum zentral, um potenzielle gesundheitliche Risiken zu reduzieren.

## 6. Fotos der Produkte

### Klassische Energy-Drinks:



# „Zero“ Energy-Drinks:



„Healthy“ Energy-Drinks:



# Energy-Tabletten und Energy-Pulver:

