

Trendig, aber ungesund

Detox. Schwarze Smoothies boomen. Was Experten vom Aktivkohle-Hype halten

VON MARLENE PATSALIDIS

Jeder kennt ihre durchfalllindernde Wirkung aus der Reiseapotheke. In der jüngsten Vergangenheit hat sich das Einsatzgebiet der medizinischen Kohle allerdings erweitert. Chemisch bearbeitete Kohle, die bei der Verbrennung organischer Stoffe entsteht, wird mittlerweile in Schönheitsmasken, Seifen, Zahnpasten, Eis und sogar Smoothies und Säften gemischt.

Was in der Beauty-Branche als netter Farbakzent mit mehr oder weniger wirksamem Effekt abgetan werden kann, eröffnet bei Smoothies und anderen Nahrungsmitteln die Fragen nach den gesundheitlichen Risiken. Beworben werden „Activated Charcoal Smoothies“ als Detox-Wunder mit entgiftender, heilender Wirkung. Auch gegen alkoholorbedingten Kater sollen die meist teuren Getränke helfen. Nun ist nicht nur das Detoxen an sich diskutabel, sondern auch, inwiefern sich das geruch- und geschmacklose Pulver tatsächlich positiv auf den Körper auswirkt.

Effekt mit Nebeneffekt

Dass durch den Konsum der schwarzen Säfte nur vermeintlich ein entgiftender Effekt entsteht, weiß Julia Pabst, Ernährungsexpertin bei Resze: „Aufgrund seiner chemischen Struktur hat Aktivkohle eine sehr große innere Oberfläche und ist in der Lage, alles Mögliche im Körper zu binden. Unter anderem Bakterien und Giftstoffe, die normalerweise Durchfall auslösen würden“, erklärt Pabst. Durch die Einnahme werden Bakterien und Bakteriengifte gebunden und über den Stuhl ausgeschieden. In der Reiseapotheke ist Ak-

aber ganz viele negative Wirkungen, weil man im Grunde kaum noch Nährstoffe aus dem Getränk aufnimmt.“ Die Verheißung, dass durch die Kohlesmoothies ein Kater kuriert werden kann, ist theoretisch richtig, da Alkohol ebenfalls ein Giftstoff ist und Aktivkohle einen Teil des Alkohols binden und unschädlich machen kann.

Tanja Eberwein, österreichischer Managing Partner der Saftkuren-Marke *Detox Delight*, die einen Aktivkohlesaft vertreibt, sieht in dem Produkt kein Problem: „Bei unseren Saftkuren bekommt man pro Tag nur eine Flasche der ‚Black Lemonade‘, nimmt also nur 0,15 Gramm Aktivkohle zu sich. Eine so geringe Dosierung ist völlig unbedenklich.“

Kurt Wichalm bemängelt an den als Lifestyle-Produkten verkauften Drinks, dass „mit etwas gewonnen wird, das nicht durch Studien belegt wurde.“ In der Detox-Industrie werde versucht, das Arzneimittelgesetz zu

umgehen. „Man verspricht im weitesten Sinn medizinisch förderliche Wirkungen, schummelt sich aber an der Prüfung vorbei, die bei Medikamenten vorgeschrieben ist“, sagt der Ernährungsmediziner.

Wechselwirkungen beachten

Da der Zusatz von Aktivkohle zu Speisen und Getränken weitaus mehr negative als positive Auswirkungen hat, raten die Experten vom regelmäßigen Konsum ab. „Wer es witzig findet, kann in einer Smoothiebar einen Kohlesmoothie kosten. Für die tägliche Ernährung sind sie nicht zu empfehlen, vor allem wenn man regelmäßig wichtige Medikamente nimmt“, meint Pabst. Dann drohen Wechselwirkungen, etwa mit der Antibabypille oder Blutdruckmedikamenten. Zusätzlich wirkt Aktivkohle stopfend, die Einnahme kann somit zu Verdauungsproblemen führen, wenn man nicht genug Wasser trinkt.



Nach den USA erobern die schwarzen Säfte auch in unseren Breiten die Supermarktregale



tivkohle-Smoothies wie Grünzeug argumentiert: „Hersteller propagieren, dass Aktivkohle wie ein Magnet Giftstoffe anzieht und den Körper davon befreit. Nicht erwähnt wird allerdings, dass Aktivkohle einfach alles bindet und nur lokal im Darm wirkt“, führt Pabst aus. Durch die Wirkungsweise der Aktivkohle werden auch gute Stoffe, beispielsweise Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe aus Obst und Gemüse, gebunden. „Somit hat man nur zufällig einen positiven Effekt, falls man einen Smoothie aus verdorbenen Früchten zu sich genommen hat –



Green Smoothies: Gemüse statt Obst

Alternative. Neben den dunklen Säften sind auch die aus Grünzeug gemixten Green Smoothies nach wie vor en vogue. Diese können Julia Pabst zufolge eine gesunde Ernährung nur bereichern, „aber zumindest haben grüne Smoothies keine Wechselwirkungen mit Medikamenten oder verschlechtern die Vitamin- und Mineralstoffaufnahme“.

Wer bei den Zutaten für seine Green Smoothies den Gemüseanteil hoch hält und den Obstanteil auf etwa ein Drittel beschränkt, kann regelmäßig zugreifen. Einzig bei oxalsäurehaltigen Gemüsesorten wie Spinat und Mangold sollte man vorsichtig sein, damit keine Nierensteine gefördert werden und die Kalziumausscheidung nicht in die Höhe getrieben wird.