

# RUNNING-Riegeltest 2009

## Teil 1

von Uwe Schröder



Ein Hungerast während eines Marathons war Auslöser für die kleinen Energiepakete, die seit mehr als einem Vierteljahrhundert Sportler bei Training, Wettkampf, Regeneration oder der Carboloadphase unterstützen. Denn aus dieser Erfahrung heraus entwickelte der kanadische Läufer Brian Maxwell 1983 den ersten Energieriegel, den Powerbar. Heute ist für jede denkbare Trainingseinheit und für jeden individuellen Anspruch das passende Produkt zu finden. In dieser und der nächsten

Ausgabe von RUNNING – Das Laufmagazin werden in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sporternährung Bad Nauheim einige aktuelle Riegel unter die Lupe genommen. Es wurde jeweils die in der Tabelle auf Seite 45 abgebildete Geschmacksrichtung exemplarisch für eine Riegelsorte getestet.

Neben der grundsätzlichen Unterscheidung in Kohlenhydrat- und Eiweißriegel konzipieren die Hersteller ihre Produkte inzwischen für speziel-

le Einsatzbereiche, sei es als High-Performance-, Endurance- oder Recovery-Riegel. Auch Anbieter mit Zutaten aus biologischem Anbau drängen auf den Markt, wie beispielsweise Carboo4U und Aktiv3.

### Einsatzbereiche

Je nach Einsatzbereich bestimmt sich die empfehlenswerte Zusammensetzung.

lesen Sie weiter auf Seite 46 >>>

### Aktiv3 Bio Ausdauer Riegel



**Geschmacksrichtungen:** Cranberry  
**Gewicht des Riegels:** 40 g  
**Kilokalorien pro 100 g:** 335,2 kcal  
**Kohlenhydrate\*:** 58,9 g **Fett\*:** 9,0 g  
**Eiweiß\*:** 4,8 g  
**Sonstiges\*:** Ballaststoffe: 6,2 g, Natrium: 0,01 g

**Preis pro Riegel:** 1,50 Euro  
**Geschmackliche Beurteilung:** Fruchtig und kernig, nicht zu süß, nicht zu sauer, genau richtig. Wirkt erfrischend und macht Lust auf mehr.  
**Allgemeine Beurteilung:** Biologischer Kohlenhydratriegel mit hohem Anteil an Ballaststoffen, daher weniger als Aktionsriegel geeignet. Guter Snack, um die Kohlenhydratzufuhr in einer Carboloadphase zu erhöhen. Ist Glutenfrei.  
**Internet:** www.aktiv3.de

### Maxim Energy Bar + Coffein



**Geschmacksrichtungen:** Apfel & Zimt, Banane, Cappuccino, Karamel, Mango & Himbeere, Erdbeere, Banane & Schokolade  
**Gewicht des Riegels:** 55 g  
**Kilokalorien pro 100 g:** 388 kcal  
**Kohlenhydrate\*:** 70,3 g **Fett\*:** 9,3 g  
**Eiweiß\*:** 5,7 g  
**Sonstiges\*:** Ballaststoffe: 1,5 g, Natrium: 0,2 g, Vit. B1: 1,1 mg, Vit. B2: 1,3 mg, Niacin: 12 mg, Pantothenensäure: 3,8 mg, Vit. B6: 1,3 mg, Biotin: 0,09 mg, Vit. B12: 0,6 µg, Vit. C: 109 mg, Vit. E: 6,4 mg, Koffein

**Preis pro Riegel:** 1,95 Euro  
**Geschmackliche Beurteilung:** Schmeckt nach Müsliriegel mit leichter, wenig natürlicher Cappuccino-Note.  
**Allgemeine Beurteilung:** Für die schnelle Regeneration und während des Laufens wegen des hohen Kohlenhydratanteils gut geeignet. Koffein für den extra Kick.  
**Internet:** www.maxim.nl

### Cadion Sportsbar



**Geschmacksrichtungen:** Ananas, Erdbeere, Kirsche  
**Gewicht des Riegels:** 65 g  
**Kilokalorien pro 100 g:** 334 kcal  
**Kohlenhydrate\*:** 69 g **Fett\*:** 3,3 g  
**Eiweiß\*:** 7,0 g  
**Sonstiges\*:** Kalium, Kalzium, Magnesium, L-Carnitin

**Preis pro Riegel:** 1,90 Euro  
**Geschmackliche Beurteilung:** Kernig und süß. Schmeckt sommerlich frisch nach (leider etwas künstlicher) Erdbeere. Krümelt etwas.  
**Allgemeine Beurteilung:** So soll der Aktionsriegel sein: Hoher Kohlenhydratanteil, nennenswerter Eiweißgehalt, wenig Fett. Enthält zudem Kalium, Magnesium, Kalzium. Der Sinn des zugesetzten L-Carnitins erschließt sich nicht.  
**Internet:** www.cadion.de

### Multipower active Multi Carbo Bar



**Geschmacksrichtungen:** Chocolate, Citrus  
**Gewicht des Riegels:** 50 g  
**Kilokalorien pro 100 g:** 392 kcal  
**Kohlenhydrate\*:** 60 g **Fett\*:** 8 g  
**Eiweiß\*:** 18 g  
**Sonstiges\*:** Natrium: <0,1 mg, Vit. C: 60 mg, Vit. E: 10 mg, Vit. B1: 1,4 mg, Vit. B2: 1,6 mg, Vit. B6: 2 mg, Niacin: 18 mg, Kreatin

**Preis pro Riegel:** 1,89 Euro  
**Geschmackliche Beurteilung:** Lecker schokoladig mit ganz leicht künstlichem Beigeschmack. Fast kaubonbonartige, etwas poröse Konsistenz beim Kauen.  
**Allgemeine Beurteilung:** Durch Kohlenhydratvielfalt, Eiweiß und Vitamine prädestiniert für die schnelle Regeneration, zwischen zwei Trainingseinheiten oder für längere Strecken gut geeignet.  
**Internet:** www.multipower.de

### Carboo4U 100% Performance Bar Bio Energy (laktosefrei)



**Geschmacksrichtungen:** Getreide-Honig  
**Gewicht des Riegels:** 25 g  
**Kilokalorien pro 100 g:** 409 kcal  
**Kohlenhydrate\*:** 46 g **Fett\*:** 20 g  
**Eiweiß\*:** 12 g  
**Sonstiges\*:** nein

**Preis pro Riegel:** 1,56 Euro  
**Geschmackliche Beurteilung:** Natürlicher, kerniger Geschmack nach Nuss und Getreide. Angenehme Süße durch den Honig.  
**Allgemeine Beurteilung:** Hoher Anteil an Ballaststoffen, Fett und Eiweiß, daher besonders optimal zur Regeneration. Ohne Aroma- und Zusatzstoffe, für alle, die es möglichst natürlich mögen. Gut geeignet für Sportler mit Laktoseintoleranz.  
**Internet:** www.carboo4u.com

### Powerbar Energize C2MAX



**Geschmacksrichtungen:** Mango Passion Fruit, Berry Blast  
**Gewicht des Riegels:** 55 g  
**Kilokalorien pro 100 g:** 361 kcal  
**Kohlenhydrate\*:** 70,6 g **Fett\*:** 3,7 g  
**Eiweiß\*:** 10,8 g  
**Sonstiges\*:** Ballaststoffe: 2,0 g, Natrium: 0,39 g

**Preis pro Riegel:** 1,79 Euro  
**Geschmackliche Beurteilung:** Wenig süßer Mangoeschmack, leicht künstlicher Bei- und Nachgeschmack, kaubonbonartig. Krümelt nicht, aber je nach Temperatur unterschiedlich gut abzubeißen.  
**Allgemeine Beurteilung:** Kohlenhydratzusammensetzung nach wissenschaftlichem Know-how soll die Verfügbarkeit von mehr Kohlenhydraten pro Zeiteinheit ermöglichen. Beim Laufen überall einsetzbar, auch bei längeren Wettkämpfen der Favorit.  
**Internet:** www.powerbar.com

### Isostar High Energy



**Geschmacksrichtungen:** Banane, Multifrucht  
**Gewicht des Riegels:** 40 g  
**Kilokalorien pro 100 g:** 392 kcal  
**Kohlenhydrate\*:** 72,3 g **Fett\*:** 9,2 g  
**Eiweiß\*:** 5,4 g  
**Sonstiges\*:** Vit. E: 5 mg, Vit. C: 30 mg, Vit. B1: 0,7 mg, Vit. B2: 0,8 mg, Niacin: 9 mg, Vit. B6: 1 mg

**Preis pro Riegel:** 0,85 Euro  
**Geschmackliche Beurteilung:** Super abgerundet durch die Glasur schmeckt er lecker nach Banane. Leicht kernig.  
**Allgemeine Beurteilung:** Enthält sowohl komplexe als auch schnell verfügbare, aber recht wenige Kohlenhydrate pro Riegel. Relativ hoher Fettanteil mit gehärteten Fetten. Empfehlenswert zur geschmacklichen Belohnung besonders nach dem Training.  
**Internet:** www.isostar.com

### Ultra Bar Kohlenhydrat-Molken-Riegel



**Geschmacksrichtungen:** Apricot, Choco, Lemon  
**Gewicht des Riegels:** 30 g  
**Kilokalorien pro 100 g:** 423 kcal  
**Kohlenhydrate\*:** 57,8 g **Fett\*:** 16,4 g  
**Eiweiß\*:** 11,0 g  
**Sonstiges\*:** Vit. C: 100 mg, Niacin: 20 mg, Vit. E: 16,7 mg, Pantothenensäure: 6,67 mg, Vit. B6: 2,23 mg, Vit. B2: 1,77 mg, Vit. B1: 1,57 mg, Folsäure: 230 µg, Biotin: 0,17 mg, Vit. B12: 1,10 µg

**Preis pro Riegel:** 0,97 Euro  
**Geschmackliche Beurteilung:** Schokoladig mit Fruchtnote. Angenehmes Mundgefühl, cremig, nicht zu süß. Leicht knusprig.  
**Allgemeine Beurteilung:** Enthält nur 17 g, aber unterschiedliche Kohlenhydrate pro Riegel. Hochwertiges, gut verträgliches Molken-Eiweiß, Vitamine und Spurenelemente. Für längere Läufe und in der Regeneration.  
**Internet:** www.ultra-sports.de

Die Testdurchführung erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sporternährung Bad Nauheim

\* Hersteller-Angaben pro 100 g



### Zusammensetzungen

Der Genussläufer wird größeren Wert auf Geschmack und möglichst natürliche Zusammensetzung legen als der leistungsorientiert Trainierende. Hier steht der funktionelle Aspekt, das heißt Kohlenhydratversorgung und -verfügbarkeit im Vordergrund. Dabei gilt, je näher der Riegel zeitlich zum Lauf verzehrt wird und je intensiver die geplante Einheit, umso mehr leicht verfügbare Kohlenhydrate und umso weniger Fett sollte er aufweisen. Für Wettkampfriegel sind Werte von weniger als zehn Prozent Fett empfehlenswert. Der Fettgehalt der vorgestellten Energybars schwankt zwischen 20 Gramm pro 100 Gramm beim Bio Energy Riegel von Carboo4U und weniger als vier Prozent bei Powerbar und Cadion Sportsbar. Diese Unterschiede lassen den Ziel-Einsatzbereich klar erkennen.

### Keiner fällt durch

Alle Riegel im ersten Teil des Tests werden ihren speziellen Zielgruppen

durch ein mehr oder weniger läufergerechtes Kohlenhydratspektrum aus schnell und langfristig verfügbaren Kohlenhydraten gerecht. Innerhalb der unterschiedlichen Einsatzbereiche sind die Unterschiede in der Zusammensetzung für den Freizeitläufer von geringer Relevanz. Hier sollten die persönlichen Geschmacksvorlieben und die Verträglichkeit den Ausschlag geben. Der Aktiv3-Ausdauerriegel beweist, dass ein Bioriegel Leistungssportniveau besitzen kann. Mit weniger als zehn Prozent Fett, davon mehr als Dreiviertel ungesättigten Fettsäuren, einem hohen Kohlenhydratanteil und ohne Zusatzstoffe kann er die Laufleistung auf natürliche Weise pushen. Auch die Größe, ob mehrere kleinere Riegel oder ein einziger „Energiehammer“, verwendet wird, entscheidet sich individuell. Durch die unterschiedlichen Riegelgrößen schwankt die Kohlenhydratmenge pro Riegel zwischen elf Gramm (Carboo4U Bio Energy Riegel) und 45 Gramm (Cadion Sportsbar). Produkte mit Trockenfruchtanteilen und hohem Ballaststoffgehalt wie die vorgestellten Bio-Riegel sollten bei weniger intensiven Läufen getestet werden, bevor sie im

Wettkampf zum Einsatz kommen. Sie können im Darm Wasser binden, worunter die Verträglichkeit bei intensiven Belastungen leiden kann.

### Mikronährstoffzusätze

Ein nennenswerter Natriumgehalt des Riegels ist sinnvoll bei langen Einheiten mit hohen Schweißverlusten – zum Beispiel bei einem Marathon oder im Sommertrainingslager. Da zum Riegel immer ausreichend getrunken werden sollte, reicht hier einfaches Wasser von jedem verfügbaren „Wasserhahn“, ohne dass man nachsalzen muss. Weitere Inhaltsstoffe wie Koffein (Maxim Energy Bar), Carnitin (Cadion Sportsbar) oder Kreatin (Multipower active Multi Carbo Bar) sollen die Produkte noch funktioneller machen und für bestimmte Einsatzsituationen prädestinieren. Ob sie sinnvoll sind, kann meist kontrovers diskutiert werden. Daher gilt: Weniger ist mehr. Auch auf Vitamine (Isostar High Energy oder Ultra Bar) kann während der Belastung eigentlich verzichtet werden. In der Regenerationsphase und

als Zwischenmahlzeit können mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Riegel jedoch die Tageszufuhrempfehlungen von Nährstoffen sichern. Im Trainingslager oder in einer Carboloadphase kann dies besonders nützlich sein. Wenn keine nähere Mengenangabe genannt wurde, ist in der Übersichtstabelle lediglich die zugesetzte Substanz namentlich erwähnt. Viele Riegel enthalten Zitronensäure (E 330) als Säuerungsmittel. Die Zutat stellt per se kein Problem dar, kann aber zusammen mit der oft in Soft- und Sportdrinks, aber auch in Fruchtsäften enthaltenen Zitronensäure zu einem stetigen Absenken des PH-Wertes im Mundbereich führen und so bei hohem Konsum mittelfristig zu Zahnschädigungen beitragen.

### Handlingtipps meist unzureichend

Wünschenswert wäre, bis auf die Ausnahme des Powerbars, die Angabe von Verzehrsempfehlungen. Der Hinweis, dass gerade beim Riegelverzehr während des Laufens ausreichend ge-

trunken werden sollte, fehlt bei allen Produkten. Zu bedenken ist weiterhin, dass für eine Zwischenmahlzeit (nicht beim Sport, sondern im Büro, an der Universität, zu Hause) circa zehn Prozent der Tagesenergiemenge empfohlen werden. Einige Produkte liegen aufgrund ihrer Größe oder Energiedichte deutlich über diesem Wert. Werden solche „Schwergewichte“ von freizeitsportlichen Läufern regelmäßig „mal eben“ zwischendurch gegessen, macht auch der beste Riegel nicht mehr schnell, sondern wegen des zu erwartenden Körpergewichtsanstiegs eher langsam.

### Fazit

Zwar gibt es den für alles und jeden perfekten Riegel nicht, unter den hier vorgestellten ist aber für jeden Anspruch und jede Lauf-Situation einer dabei. Ob der kleine, gut verträgliche Snack, der Energiehammer beim Rennen oder der geschmacklich ansprechende Bio-Riegel, sie erfüllen ihre Zwecke und schieben jedem Hungerast im wahren Sinn des Wortes einen Riegel vor.

20. September 2009  
27. FIDUCIA Baden-Marathon  
Karlsruhe

**FIDUCIA** Marathon  
BusinessTeamMarathon  
LOG Halbmarathon  
Power Walking (21,1 km)

Information: Marathon Karlsruhe e.V., Hermann-Veit-Str. 7,  
76135 Karlsruhe, Telefon: 0721/133-5255, Fax: 0721/133-5249  
www.BadenMarathon.de

DEE-TEAM WERTUNG für Firmen, Vereine und Mannschaften  
**NEU**

**11. Morgenpost Dresden-Marathon**  
18.10.2009  
Marathon  
Halbmarathon  
AOK-10 km-Lauf

2009  
2000

SCOTT AOK RUNNERS POINT

Info-Hotline: 0351-4011222  
www.dresden-marathon.de

**ENERGY BAR**

**maxim.**  
SPORTS NUTRITION

FOR MAXIMUM PERFORMANCE

JETZT NEU BEI:

**KIM'S**  
SPORTVERTRIEB

Schulstraße 7 • 58239 Schwerte  
Telefon: 0 23 04 - 94 30 77  
Fax: 0 23 04 - 33 02 37  
E-Mail: schroeter-ralph@t-online.de