



Geleebohnen als perfekte Sportlernahrung? Da wird jeder Leistungssportler erstmal stutzig. Schmecken werden sie bestimmt aber wie ist die Wirkung während Ausdauerbelastungen? Unsere Autorin Theresia, MTB Bundesligafahrerin des MHW Cube Racing Teams, klärt euch auf...



Seit circa zwei Monaten teste ich mit Hilfe von Teamkollegen, Freunden und Geschwistern die Sport-Beans auf Wirksamkeit und Geschmack. Die Sport-Beans entstanden vor einigen Jahren im amerikanischen Großkonzern Jelly Belly. In Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern und Experten für Sporternährung in den Vereinigten Staaten erwiesen sich die Jelly Belly Sport Beans in einer klinischen Studie der University of California in Davis als hochwertige Alternative zu Sportdrinks oder Gels. Einige Tests bestätigten, dass Sport Beans die Ausdauerleistungsfähigkeit ebenso signifikant steigern wie andere Sporternährungsprodukte.



Inhalt:

Eine Packung (28 Gramm) enthält 25 Gramm Kohlenhydrate und eine ausgewogene Mischung an Mineralien, Vitamine B1, B2, B3 und C (10% der täglichen Dosis). Eine Tüte hat einen Brennwert von 100 Kalorien. Dies spricht erstaunlicher Weise erstmal für eine vollwertige und durchdachte Nahrungsergänzung für vor-, während- und nach dem Sport.

Preis:

Für 1,90 Euro kann eine Packung erworben werden. Auf den ersten Blick wirkt der Preis übertrieben. Wenn man es aber im Vergleich zu Sportriegeln oder Gels sieht ist der Preis noch im Rahmen. Also ist dies ebenfalls kein großer Negativaspekt.



Verpackung:

Kompliment an die Entwickler: Die Verpackung ist auch auf dem Mountainbike simpel zu öffnen und ist sogar wiederverschließbar. Man muss sich also keine Sorgen darüber machen, alle Beans auf einmal essen zu müssen.

Anwendung der Beans:

Laut Verpackung sollten die Beans 30 Minuten vor der Belastung oder dem Training mit viel Wasser zu sich genommen werden. Während der eigentlichen Belastung sollten dann alle 45 Minuten wieder ein Paar Beans gekaut werden. Dieses Konzept ist ganz schön kompliziert, denn wer denkt schon konsequent daran 30 Minuten vor dem Training oder dem Wettkampf die Beans zu essen?



Probleme bereitete auch die Einnahme bei harten Belastungen im Gelände, denn es ist schon etwas umständlich die kleinen Bohnen aus der Packung zu entnehmen und zu kauen. Hier haben Energiegels deutlich die Nase vorn und sind um einiges praktischer. Ich probierte die Bohnen im Bundesliga Renneinsatz natürlich erst gar nicht aus, hier sind die Bohnen während der Belastung mehr als ungeeignet.

Geschmack:

Wer vor den Sport-Beans noch nie die normalen Jelly Beans probiert hat, wird regelrecht in einen Zuckerschock versetzt. Extrem Süß sind sie, da waren sich alle einig, doch schmecken sie auch fruchtig? Es gibt mehrere Geschmacksrichtungen: Orange, Limone, Himbeere, Fruchtpunsch, Wassermelone und Kirsche. Jeder entwickelte eine Vorliebe einer bestimmten Sorte, doch über den Geschmack lässt sich bekanntlich ja eh streiten! Im Vergleich zu Gels oder Sportdrinks weisen die Sport-Beans bei den meisten Testern keinen



künstlich-klinischem Arzneigeschmack auf, jedoch kommt der fruchtige, frische und natürliche Geschmack, den wir alle erwarteten, auch nicht bei jedem zur Geltung. Insgesamt schmecken sie aber dennoch besser als die meisten Energy-Gels oder Riegel.

Die Wirkung:

Wenn man der vorgegebene Einnahme nachgeht, kann man eine Leistungssteigerung, explizit zu Beginn des Trainings durchaus feststellen. Die Ermüdung der Muskulatur verzögert sich. Bei 1-2 stündigen Belastungen sind die Beans ideal. Man kann auch eine erhöhte Konzentration erzielen, wenn man die Beans in 20-30 minütigem Takt einnimmt. Wer sowieso nicht gerne Gels oder Sportdrinks zu sich nimmt, kann mit den Sport-Beans (mit Wasser einnehmen) ein leistungssteigerndes Mittel finden, das das Training durchaus vereinfachen kann.

Bei längeren Belastungen (3-4 Stunden) ist eine spürbare Wirkung oder Leistungssteigerung leider nicht langandauernd spürbar. Bei der Einnahme im 45-Minuten-Takt kann man ab der dritten Einnahme kaum noch eine Steigerung spüren, nicht einmal kurzfristig. Die Ermüdung kann also auch nicht durch Sport-Beans verhindert werden. Auch hier erzielt man mit Sportgels oder Riegeln bessere Effekte.



Für wen sind Sport-Beans letztendlich geeignet?

Sie wurden für sportlich aktive Menschen entwickelt, zu der neben Ausdauerathleten und Leistungssportler auch Gelegenheitsportler und Fitnesssportler zählen. Im Grunde kann sie jeder verwenden, der einer sportlichen Anstrengung nachgeht, die ein Aktivitäts-Minimum von 60 Minuten besitzt. Die Bohnen bringen bei Kurzbelastungen wertvolle Energie und schmecken gut, für Langzeitbelastungen sollte man aber zu anderer Nahrung greifen. Bei Rennbelastungen oder anderen intensiven Einheiten sind sie ebenfalls ungeeignet und unpraktisch.

