

# Black Lemonade: Die schwarze Limonade

Schwarze Limonaden sind schwarz, weil sie Aktivkohle enthalten. Sie sollen entgiften und beim Abnehmen helfen. Trifft das wirklich zu?

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 30. August 2018

Stand: 14. September 2019

## Was ist schwarze Limonade?

Schwarze Limonaden oder auch Säfte und Smoothies mit Aktivkohle kann man sich selbst mischen oder aber auch fertig im Ladengeschäft kaufen. Schon allein der Name „Black Lemonade“ klingt mysteriös und cool. Der Anblick macht es nicht besser und es kann durchaus Überwindung kosten, den ersten Schluck zu nehmen. Doch schmeckt man die enthaltene Kohle so gut wie gar nicht, so dass sie dem Geschmackserlebnis keinen Abbruch tut.

Kann die schwarze Limonade jedoch auch tatsächlich entgiften oder gar beim Abnehmen helfen? Zunächst schauen wir uns die Wirkungen der Aktivkohle an. Denn diese kann in der Tat entgiften.

## Was ist Aktivkohle?

Aktivkohle ist die altbekannte Kohle, die einst in Tablettenform in jeder Haus- und Reiseapotheke vorhanden war und meist bei Durchfall oder Vergiftungen zum Einsatz kommt. Auch in der Notaufnahme von Kliniken wird die Aktivkohle bei Vergiftungen als Erste-Hilfe-Mittel verabreicht, etwa wenn Kinder (oder auch Erwachsene) versehentlich Medikamente oder Pflanzengifte zu sich nahmen. Bei Alkoholvergiftungen (mit mässigem Erfolg) oder einer Überdosis Drogen (bei oraler Aufnahme der Drogen) wird die Aktivkohle ebenfalls immer wieder eingesetzt.

## Was ist der Unterschied zwischen Aktivkohle und Grillkohle?

Bei der Aktivkohle handelt es sich nicht etwa um Grillkohle, die zur Zubereitung der Black Lemonade in den Mixer geworfen wird, sondern um eine spezielle medizinische Kohle, die für den innerlichen Einsatz entsprechend aufbereitet wurde.

So wird die Kohle (aus Holz, Kokosshalen o. ä.) nicht nur gereinigt, sondern auch mit einem speziellen Verfahren so behandelt, dass sich im Innern der Kohle zahlreiche Poren und Hohlräume bilden. Dank dieser Poren kann die Kohle Giftstoffe aufsaugen, was den Entgiftungseffekt erklärt und was bei Grillkohle nicht der Fall wäre.

## Wie wirkt Aktivkohle?

Aktivkohle bindet sich im Verdauungssystem an Bakterien und verschiedene Gifte und sorgt dafür, dass diese keinen Schaden mehr anrichten können, also nicht resorbiert werden, sondern mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

Das heisst, die Aktivkohle muss zeitnah nach dem Verschlucken des jeweiligen Giftes eingenommen werden, da sie dieses natürlich nur binden kann, so lange es sich noch im Darm befindet. Die Aktivkohle kann es nur dort absorbieren und auf diese Weise verhindern, dass es aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangt.

## Welche Gifte kann Aktivkohle entgiften?

Allerdings bindet die Aktivkohle nicht jedes Gift. Die Wirkung bei Alkohol, Säuren und Laugen ist nicht optimal, bei Metallen offenbar ebenfalls nicht, was aber den Vorteil hat, dass die Aktivkohle auch Mineralstoffe nicht in nennenswertem Umfang aufnimmt. Bei Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien sieht die Sache jedoch wieder anders aus. Hier muss man davon ausgehen, dass die Kohle diese Stoffe zum Teil ebenfalls an sich bindet und somit wertlos macht.

Wie oben bereits erklärt, entgiftet die Aktivkohle Medikamente, Drogen und Pflanzengifte. Auch Schimmelpilze und ihre Gifte sollen gut entgiftet werden können.

## Wann sollte man Aktivkohle einnehmen?

Ideal ist die Verabreichung der Aktivkohle unmittelbar nach Aufnahme des Giftes, mindestens aber innerhalb der ersten Stunde. So kann Aktivkohle immer auch im Haushalt als Erste-Hilfe-Mittel betrachtet werden, das man sofort gibt oder selbst einnimmt, bevor man sich auf den Weg ins Krankenhaus macht. Denn viele Gifte können andernfalls in den 15 bis 30 Minuten, bis man die Klinik erreicht hat, viel Schaden anrichten, was die Aktivkohle verhindern kann.

Inzwischen weiss man, dass Aktivkohlepulver besser wirkt als die früheren Tabletten. Daher nimmt man besser Kapseln, die mit Pulver gefüllt sind. Diese kann man öffnen und in Wasser oder eben in eine Zitronenlimonade mischen, die sodann zur Black Lemonade wird.

## Wie macht man eine schwarze Limonade? Das Grundrezept

Eine schwarze Limonade erfordert wenige Zutaten, die man meist zu Hause hat. Lediglich die Aktivkohle muss vielleicht noch organisiert werden:

### **Zutaten für ein 300-ml-Glas:**

- Frisch gepresster Saft einer halben Zitrone
- 1 Kapsel Aktivkohle
- Zum Süßen Stevia oder Yaconsirup oder Ahornsirup
- Wasser
- Nach Wunsch Eiswürfel und zur Deko eine Scheibe Zitrone

### **Zubereitung:**

Öffnen Sie die Kapsel und geben das Aktivkohlepulver in den Saft. Verrühren Sie gut. Geben Sie - wenn Sie Eis mögen - Eiswürfel in das Glas und füllen Sie mit Wasser auf. Süßen Sie nach Geschmack.

## **Wann ist der beste Zeitpunkt für die Black Lemonade?**

Die Black Lemonade wird am allerbesten für sich allein getrunken und im Idealfall auch nur dann, wenn man glaubt, etwas, das man zuvor gegessen oder getrunken oder versehentlich geschluckt hat, entgiften zu müssen.

Ein Drink, den man einfach zu einem beliebigen Zeitpunkt zu sich nimmt, weil er cool aussieht, ist es jedoch nicht, denn Aktivkohle kann durchaus Nebenwirkungen haben.

## **Welche Nebenwirkungen kann die Aktivkohle haben?**

Da Aktivkohle alle möglichen Substanzen absorbieren kann, tut sie dies natürlich auch mit Medikamenten oder sonstigen Mitteln, die man im selben Zeitfenster zu sich nimmt. Daher sollte man mindestens zwei Stunden warten, bis man nach der Medikamenteneinnahme eine schwarze Limonade trinkt. Man serviert also eine schwarze Limonade niemals, wenn man nicht weiss, ob die betreffende Person nicht vielleicht Medikamente nimmt - wozu auch die Antibabypille gehört!

## **Wie sinnvoll sind schwarze Smoothies oder schwarze Säfte?**

Auch kann Aktivkohle einen Teil der Vitalstoffe aus den Mahlzeiten an sich binden und somit unwirksam machen. Eine schwarze Limonade ist daher kein Getränk, das man zu den Mahlzeiten nimmt. Genausowenig sollte man die Limonade mit wertvollen Zutaten, Säften, Superfoods etc. anreichern. Aus diesem Grund sind auch Smoothies mit Aktivkohle für die Katz. Man würde den gesundheitlichen Wert der übrigen Smoothie-Zutaten - der Früchte, Gemüse und Kräuter - schmälern.

Die Black Lemonade hingegen enthält nur etwas Zitronensaft zur geschmacklichen Verbesserung und ist daher – wenn man Aktivkohle zu sich nehmen möchte – die beste Lösung. Ob man jedoch auch in den (vollumfänglichen) Genuss des im Zitronensaft enthaltenen Vitamin C gelangt, ist nicht geklärt.

Da Aktivkohle stopfende Wirkung haben kann, sollten Menschen, die hier sowieso ein Problem haben, Vorsicht walten lassen.

## Kann man mit der schwarzen Limonade abnehmen?

Werden keine anderen Massnahmen zur Gewichtsabnahme durchgeführt (Ernährungsumstellung, Kalorienreduktion, Bewegung etc.), kann die schwarze Limonade nicht beim Abnehmen helfen.

Wer bisher Cola, Fanta & Co getrunken hat und nun zu einer selbst gemachten Limonade wechseln will, sollte das unbedingt tun, da man schon allein dann abnehmen kann, wenn man gesüsste Getränke gegen ungesüsste oder weniger gesüsste austauscht. Zur Black Lemonade aber sollte man nicht wechseln. Aktivkohle wird nur dann hinzugefügt, wenn man gezielt entgiften will, was man auch kurweise tun kann, z. B. einige Tage.

## Quellen

- Silberman Jason, Taylor Alan, Activated Charcoal, Januar 2018, StatPearls Publishing
- Chyka PA et al., American Academy of Clinical Toxicology, European Association of Poisons Centres and Clinical Toxicologists, Position paper: Single-dose activated charcoal. Clin Toxicol (Phila). 2005
- Position statement and practice guidelines on the use of multi-dose activated charcoal in the treatment of acute poisoning. American Academy of Clinical Toxicology; European Association of Poisons Centres and Clinical Toxicologists. J. Toxicol. Clin. Toxicol, 1999
- Isbister GK et al., Indications for single-dose activated charcoal administration in acute overdose. Curr Opin Crit Care, 2011
- Juurlink DN, Activated charcoal for acute overdose: a reappraisal, Br J Clin Pharmacol, 2016

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/limonade-mit-aktivkohle-810807.html>