

## **Energydrinks - gefährlich oder nur Spaßgetränke?**

Energydrinks mit den Namen „Red bull“, „Monster“ u.a. werden zunehmend von Jugendlichen und Kindern getrunken, sogar in der Schulzeit. Auf Partys werden sie teilweise gemischt mit Wodka o.ä.

Viele Eltern erlauben ihren Kindern nicht, eine Tasse Bohnenkaffee zu trinken, manche kaufen ihnen aber Energy Drinks und erlauben so direkt zwei "Tassen Kaffee" (plus Zucker und weitere Zusätze).

Eltern der JWS äußerten sich besorgt über den Konsum von solchen Getränken durch Kinder und Jugendliche und fragten nach Information und wie die Verantwortlichen der JWS dazu stehen und.



### **Was sind Energydrinks?**

Energydrinks sind Getränke mit Wasser, **Zucker oder Süßstoff, Koffein, Taurin**, Aromen und Farbstoffen. In einer Standarddose (250ml) stecken 80mg **Koffein**. Das **entspricht ca. zwei Tassen Kaffee** (eine Dose Cola knapp 50mg Koffein). Energy Drinks sind meist sehr süß und **kalorienreich** (250ml enthalten in etwa so viele Kalorien wie 20g Schokoriegel).

### **Wie wirken diese Stoffe im Körper?**

Gerade **Taurin**, das der Körper in kleineren Mengen selbst herstellt, wird häufig als leistungsfördernd angepriesen, dabei ist bisher nicht ausreichend erforscht, wie größere Mengen Taurin im Körper tatsächlich wirken. Wirklich **leistungssteigernd** wirkt das **Koffein** in den Energy Drinks. Koffein ist eigentlich ein Insektengift und wirkt **stimulierend auf das Nervensystem**. Schon geringe Mengen können zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit führen und vorübergehend Müdigkeitsanzeichen ausschalten. Außerdem **verstärkt Koffein das Stresshormon Adrenalin**.

Mit den bekannten Folgen: **Anstieg des Blutdrucks, der Herzfrequenz und der Muskelspannung.**

### **Unter welchen Umständen kann der Konsum von Energydrinks kritisch sein?**

Forscher gehen davon aus, dass sich Koffein, Taurin u.a. Inhaltsstoffe gegenseitig verstärken und so schädlichen Einfluss nehmen. Bei **Kindern** wirken wegen des niedrigeren Körpergewichts bereits deutlich **niedrigere Koffeinemengen** als bei Erwachsenen **anregend und giftig**. Die europäische Behörde f. Lebensmittelsicherheit (EFSA) stuft die tägliche Aufnahme von 3 mg/ kg Körpergewicht für Kinder (3-10 Jahre) und Jugendliche (10-18 Jahre) als unbedenklich ein. Nach Statistiken der EFSA überschreitet jedoch jeder vierte Jugendliche mit **drei und mehr Dosen** hintereinander **die als unbedenklich eingestufte Menge Koffein**.

Bei erhöhten Koffeinemengen steigt die Herzfrequenz schnell. Symptome wie **Schlaflosigkeit, Unruhe, Hör- und Sehstörungen, Herzrasen sowie Herzrhythmusstörungen weisen auf Vergiftungserscheinungen durch Koffein**. (bei Erwachsenen ab ca. 1g Koffein). Bei jungen Menschen verringert sich die Dosis, die der Körper toleriert, teilweise drastisch. Eine **zu hohe Koffeindosis** kann dann zu **Konzentrationsschwierigkeiten**, Einschränkung der Feinmotorik (z.B. **Zittern**) und **Verhaltensstörungen** wie **Nervosität, Gereiztheit** oder gar **Angustzuständen** führen.

**Regelmäßiger Koffeinkonsum** kann auch die **Gehirnentwicklung hemmen**, die vor allem im Schlaf stattfindet, dessen Qualität durch Koffein sinkt.

Bei **täglich hohen Dosen Koffein** reagiert das Gehirn mit Gewöhnungserscheinungen und es kann zu einer **Abhängigkeit** kommen mit **Schlaflosigkeit, Angsterscheinungen, Hyperaktivität** und **Konzentrationsstörungen**. Als **Entzugserscheinungen** treten meistens auf: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen, Muskelsteifheit und -schmerzen u.a.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) kommt zu dem Ergebnis, dass Energy Drinks zum Beispiel Herz-Kreislaufprobleme, Krampfanfälle und Nierenversagen hervorrufen können. **Menschen, die bereits Herz-Kreislaufprobleme, Migräne oder Nierenschäden haben, sollten die „Muntermacher“ deshalb grundsätzlich meiden.**

### **Energydrinks + Alkohol = eine coole Mischung?**

Bei der Mischung von Alkohol und Energydrinks drohen weitere gesundheitliche Gefahren, wie eine **Austrocknung** des Körpers (v.a. bei viel Bewegung durch Sport oder Tanzen). Zum anderen überdecken die Alkohol-Energy-Drinks das Gefühl für die Wirkung des Alkohols, unterdrücken auch das

Müdigkeitsempfinden und geben den Eindruck, fit und nüchtern zu sein – man ist es aber nicht, die **Gefahr im Verkehr steigt**.

### **Weitere Koffein-Fallen**

Seit Kurzem gibt es unter dem Namen **Energy Shots** noch höher dosierte Energy Drinks. Vor diesen warnt das BfR ausdrücklich, denn sie enthalten in kleineren Trinkmengen (25 ml bis 75 ml) eine **noch höhere Koffeindosis** (bis 200 mg).

Inzwischen gibt es sogar "**Energy Sweets**", **koffeinhaltige Fruchtgummis** in Tüten – mit den bisher genannten Risiken.

### **Sind Energydrinks also gefährlich?**

Auch hier gilt: Gift ist eine Frage der Dosis. Sicher stellt das Probieren eines Energydrinks oder hin und wieder das Trinken einer Dose keine Gefahr für Jugendliche dar. Problematisch wird es, wenn zu viel zu häufig getrunken wird.

### **Was kann man als sorgende/r Erziehungsberechtigte/r tun?**

Generell schätzen Jugendliche Energydrinks als nicht so gefährlich ein. Die Werbung von „Monster“ verkörpert z.B. alles, was Jungs begeistert: SPORT, GIRLS, MUSIK und GAMING“ – und die Werbung funktioniert. Es ist also **notwendig, mit Kindern und Jugendlichen über die Wirkungen der Energydrinks zu sprechen**. Dabei können **Aufklärungsbemühungen** mit dem erhobenen Zeigefinger („**du darfst nicht,...du musst...**“) bei Jugendlichen genau **das Gegenteil** der beabsichtigten Wirkung **auslösen**. Das liegt u.a. daran, dass Protest, Widerstand und Risikoverhalten im Jugendalter eine wichtige Funktion beim Entwickeln von Selbstständigkeit erfüllen. Jugendliche versuchen auch, mit riskanten Aktionen Anerkennung von Gleichaltrigen zu bekommen, aber auch eigene Ängste und Unsicherheiten zu bewältigen.

Wir empfehlen daher Eltern, mit ihren Kindern/ Jugendlichen ein die Gesundheit erhaltendes Trinkverhalten zu besprechen. Kaffeehaltige Milcherzeugnisse und dergleichen sollten Kinder und Jugendliche nur selten (z.B. 1x pro Woche) und nicht abends trinken. **Eistees auf Fruchtetee-Basis** sind z.B. eine koffeinfreie **Alternative**, die sich durch Mischen von Tee und Obstsaft auch leicht selbst herstellen lässt. **Koffein für Kinder (bis 12 Jahren) sollte tabu** sein.

### **Was kann die Schule veranlassen?**

Wir als Schulgemeinschaft möchten gerne für eine gesunde Entwicklung der Kinder sorgen.

Mit diesem Schreiben informieren wir zum einen Sie als Erziehungsberechtigte, zum anderen kommen wir mit den Schülerinnen und Schülern darüber auch im Unterricht ins Gespräch.

Das Thema „Werbung – wie funktioniert und wirkt sie“ wird i.d.R. im Deutsch- oder Powi- Unterricht behandelt.

Wir haben in der Schulkonferenz darüber beschlossen, dass kein Kaffee in der Mensa an Schüler verkauft werden soll.

**Wir möchten aus oben genannten Gründen nicht, dass Energydrinks auf dem Schulgelände konsumiert werden!**

Weiter führende Maßnahmen werden mit der Schulkonferenz abgesprochen, sollte dieser Hinweis nicht ausreichen.

Jutta Kreisel

(Präventionslehrerin der JWS Roßdorf, E-Mail: kreisel@jws-rossdorf.de)

#### **Quellen:**

<http://www.welt.de/gesundheit/article146378049/Sind-Energydrinks-gefaehrlicher-als-gedacht.html> vom 14.9.2015

<http://www.kenn-dein-limit.info/news/artikel/energy-drinks-und-alkohol-eine-gefaehrliche-mischung.html>

<http://www.dlr.rlp.de/internet/global/themen.nsf/ALL/18EC09F51833015EC1257DF60067AEC0?OpenDocument>

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/kaffee-zu-viel-koffein-schadet-der-gesundheit-a-892052.html>