

## Energydrinks als Thema in der Schule

### Werbung hinterfragen

Untersuchen Sie gemeinsam mit den Schülern und Schülerinnen Werbung für Energydrinks und Energy Shots: Was verspricht die Werbung? Ist das realistisch? Was erhoffen sich die Konsumenten und Konsumentinnen aufgrund der Werbeversprechen (bessere Konzentrationsfähigkeit, weniger Müdigkeit, bessere Leistungen in der Schule oder beim Sport, cool sein ...)

Wie könnte man die Vorteile, die die Energydrinks und Energy Shots versprechen, auf andere Weise bekommen? Welche Alternativen gibt es?

### Energydrinks & gesunde Ernährung

Versuchen Sie, gemeinsam mit den Schülern und Schülerinnen, Energydrinks in der Ernährungspyramide einzuordnen: Wo gehören sie aufgrund ihrer Zusammensetzung am ehesten hin? Welche Hinweise ergeben sich dadurch für den Konsum dieser Getränke?

TIPP: Österreichische Ernährungspyramide unter [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)

### Regeln in der Schule

Vereinbaren Sie, dass die Schüler und Schülerinnen keine Energydrinks als Pausengetränk in die Schule mitbringen. Energydrinks gehören nicht ins Schulbuffet oder in Getränkeautomaten!

### Weitere Informationen bei:

**give**

**Servicestelle für Gesundheitsbildung**

Waaggasse 11  
A-1040 Wien

Tel.: 01/58 900-372  
Fax: 01/58 900-379  
E-Mail: [info@give.or.at](mailto:info@give.or.at)

<http://www.give.or.at>

## ENERGYDRINKS & ENERGY SHOTS

### Ansprechpartnerinnen bei GIVE:

Gabriele Laaber M.A.  
*Leiterin*

Dr.<sup>in</sup> Sonja Schuch  
*Pädagogische Mitarbeiterin*

Dagmar Krems  
*Assistentin*

**give-Hotline:**  
01/58 900-372

Mo-Mi 8.30-12.00 Uhr  
Do 13.30-15.30 Uhr

© give – Juni 2010

**give** – Servicestelle für Gesundheitsbildung  
Eine Initiative von  
Bundesministerium für Bildung und Frauen,  
Bundesministerium für Gesundheit  
und Österreichischem Jugendrotkreuz.



## **Energydrinks & Energy Shots – was ist das?**

Energydrinks sind Getränke, die neben Wasser und Zucker Koffein, meist in Kombination mit den Stoffen Taurin, Inosit und Glucuronolacton, oft in hoher Konzentration enthalten. Außerdem sind diesen Getränken häufig Aromen und Farbstoffe, gelegentlich auch Vitamine zugesetzt. Es werden auch Energydrinks mit natürlichen Zutaten angeboten, z.B. mit koffeinhaltigem Extrakt aus den Samen der Guarapflanze.

Energy Shots sind ein neuartiger Typ koffein- und taurinhaltiger Getränke, die in deutlich kleineren Portionseinheiten (24-75 ml) als die üblichen Energydrinks (250 ml) angeboten werden, jedoch pro Liter höhere Koffeingehalte und zum Teil auch Tauringehalte aufweisen. Aufgrund ihrer besonderen Zusammensetzung sind die Energy Shots, im Gegensatz zu den Energydrinks, als Nahrungsergänzungsmittel eingestuft und mit einer Verzehrsempfehlung versehen. Meist wird empfohlen, nicht mehr als eine Portion täglich zu verzehren.

Beide Getränkearten werden damit beworben, dass sie Konzentration und Leistungsfähigkeit bzw. die sportliche Leistung steigern.

## **Energydrinks & Energy Shots aus ernährungsphysiologischer Sicht**

Energydrinks und Energy Shots enthalten hauptsächlich Kohlenhydrate in Form von Zucker sowie Koffein.

**Zucker:** Der Energie- und Zuckergehalt entspricht etwa dem anderer Limonadenge Getränke. Das bedeutet, Energydrinks sind ausgesprochen energiereich und als Durstlöscher ungeeignet.

**Koffein:** Der Koffeingehalt von Energydrinks ist ähnlich dem von 1 Tasse Kaffee. Durch die Verpackungsgröße und vor allem durch andere Verzehrsmuster wird durch Energydrinks meistens mehr Koffein aufgenommen als durch Kaffeegetränk. Koffein hat eine anregende Wirkung und beschleunigt die Herztätigkeit. Erwachsene, gesunde Personen sollten nicht mehr als 300-400 mg

Koffein pro Tag zu sich nehmen. Bei Kindern und Jugendlichen ist dieser Grenzwert niedriger. Merkmale einer Überdosierung von Koffein sind Magen-Darm-Beschwerden, Herzrasen, Unruhe und Schlaflosigkeit.

**Taurin:** ist eine Aminoethansulfonsäure, die der Organismus selbst herstellen kann. Es ist daher in der Regel im Körper in ausreichender Menge vorhanden. Die Werbung vermittelt, dass Taurin die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördere. Eine derartige Wirkung ist aber nicht nachgewiesen.

**Glucuronolacton und Inosit:** Beide Substanzen kommen im Körper vor bzw. können vom Körper selbst hergestellt werden. Der Nutzen einer zusätzlichen Zufuhr durch Energydrinks oder Energyshots ist zweifelhaft.

## **Energydrinks als Energiequelle bei Leistungsanforderungen**

Energydrinks werden mit dem Hinweis auf die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, z.B. beim Sport oder auch beim Tanzen in der Diskothek, beworben. Durch den hohen Zuckergehalt wirken diese Getränke jedoch hyperton. Das heißt, dass sie erst mit körpereigenem Wasser verdünnt werden müssen, damit sie aufgenommen werden können. Die Folge ist ein verstärktes Durstgefühl. Damit sind Energydrinks als Sportgetränke ungeeignet. Ideale Sportgetränke dagegen führen dem Körper Flüssigkeit zu und gleichen den Mineralstoffhaushalt aus.

## **Energydrinks und Alkohol**

Der kombinierte Konsum von Energydrinks und Alkohol wird als sehr problematisch eingestuft. Die anregende Wirkung der Energydrinks führt nämlich zu Fehleinschätzungen bezüglich der Reaktions- und Leistungsfähigkeit. Das bedeutet, dass bei gleichzeitigem Verzehr von Energydrinks und Alkohol die Konsumierenden dazu neigen, die Wirkungen des Alkoholkonsums zu unterschätzen und sich für nüchterner zu halten, als sie tatsächlich sind.

## **Sind Energydrinks & Energy Shots gesundheitsgefährdend?**

Bei maßvollem Konsum sind Energydrinks und Energy Shots nicht gesundheitsgefährdend. Problematisch sind übermäßiger Konsum, der Konsum als Sportgetränk oder der Mischkonsum mit Alkohol. Kinder und Jugendliche sowie koffeinempfindliche Personen sollten diese Getränke daher nur in geringen Mengen oder gar nicht konsumieren.

Das Versprechen der Leistungssteigerung motiviert vor allem junge Menschen in Situationen geistiger oder körperlicher Anstrengung zu diesen Getränken zu greifen: beim Lernen, beim Sport oder beim Tanzen in der Diskothek. Für die Schule bedeutet das, dass neben der Aufklärung über Inhaltsstoffe und Wirkung der Energydrinks vor allem das Entwickeln von Handlungsalternativen in fordernden Situationen sinnvoll sein kann:

- Signalisiert der Körper ein Leistungstief, braucht er eine Erholungspause.
- Verdünnter Apfelsaft bietet einen Energiekick durch natürlich enthaltenen Zucker und Mineralstoffe.
- Wenn man auf Koffein nicht verzichten möchte, so wirkt eine Tasse Kaffee oder schwarzer/grüner Tee genauso anregend wie ein Energydrink.

---

### **Text**

Gabriele Laaber M.A.

### **Literatur**

AGES: Verbraucherinformation zu Energy Drinks. AGES-Newsletter 10/10. <http://www.ages.at> (Eingesehen 9.6.2010)

Bundesinstitut für Risikobewertung: Gesundheitliche Risiken durch den übermäßigen Verzehr von Energy Shots. Stellungnahme Nr. 001/2010 vom 2. Dezember 2009.

Bundesinstitut für Risikobewertung: Neue Humandaten zur Bewertung von Energydrinks. Information Nr. 016/2008 vom 13. März 2008.

Ministerium für Ernährung und ländlichen Raum Baden-Württemberg: Energy Drinks – Leistungsfähigkeit aus der Dose? <http://www.ernaehrung-bw.info> (Eingesehen 9.6.2010)  
OÖGKK – Forum Gesundheit: Energy Drinks. [www.forumgesundheit.at](http://www.forumgesundheit.at) (Eingesehen 29.3.2010)