

# ENERGY-DRINKS

## Die Energie des Koffeins



### WAS IST DAS?

Energy-Drinks sind zuckerhaltige Getränke, die angeblich wach machen und Energie spenden – dank Koffein oder anderen Substanzen wie Taurin, Glucuronolacton oder Ginseng.

Eine 2,5-dl-Dose enthält etwa gleich viel Koffein wie ein Espresso (80 mg), und ihr Zuckergehalt entspricht 7 Stück Würfelzucker.

### WOZU IST DAS GUT?

Die Wirkung von Taurin und ähnlichen Substanzen ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen.

### WAS SIND DIE RISIKEN?

Der tägliche Konsum von mehreren Dosen Energy-Drinks oder anderer Koffeinquellen (Schwarztee, Eistee, Kaffee, kalte Milch-Kaffee-Getränke, Cola-Getränke, Guaraná) kann zu einem stark überhöhten Koffeinspiegel führen.

Zu viel Koffein kann Schlafprobleme, verstärkte Nervosität und Herzerassen verursachen.

Die Kombination von Koffein mit alkoholischen Getränken kann zu Selbstüberschätzung führen und dadurch risikoreiches Verhalten fördern.

**DURST IST EIN ZEICHEN DAFÜR, DASS DER KÖRPER WASSER BENÖTIGT. LEITUNGSWASSER – MIT ODER OHNE KOHLENSÄURE – IST DER BESTE DURSTLÖSCHER.**

# ISOTONISCHE GETRÄNKE

## Die Energie des Zuckers

### WAS IST DAS?

Isotonische Getränke wurden speziell für Sportler entwickelt und enthalten schnell aufnehmbare Zuckerarten sowie oft auch Mineralsalze, Vitamine und Farbstoffe.

### WOZU IST DAS GUT?

Sie sollen dem Körper bei intensiver sportlicher Aktivität Flüssigkeit zuführen und Energie spenden.

### WAS SIND DIE RISIKEN?

Bei der Verwendung als alleiniger Durstlöcher beim Sport besteht die Gefahr, zu viel Zucker und Mineralien aufzunehmen.

Das kann zu Verdauungsbeschwerden führen.

Die industriell hergestellten Getränke lassen sich leicht durch hausgemachte Alternativen ersetzen:

- Wasser, falls die körperliche Anstrengung nicht länger als 1 Stunde dauert.
- Eine Mischung von Wasser und Fruchtsaft (50:50) mit etwas Salz, falls die körperliche Anstrengung länger dauert.

Gewisse isotonische Getränke können bei intensiver und lang anhaltender Anstrengung (mehrere Stunden) sinnvoll sein.



## SÄURE UND ZUCKER: EIN GEFÄHRLICHER COCKTAIL FÜR DIE ZÄHNE