

# Energy-Drinks

Es ist mega cool mit Freunden zu chillen!

Noch einen Drink und dann geht's zum nächsten Kurs!



«Auch wir leiden unter Stress und Müdigkeit und haben den Eindruck, dass solche Getränke uns wieder Energie geben.»

14,2 Prozent der Jungen und 7,6 Prozent der Mädchen im Alter von 15 Jahren konsumieren einmal oder mehrmals täglich Energydrinks. 59,6 Prozent der Jungen und 38 Prozent der Mädchen geben an, mindestens einmal wöchentlich davon zu trinken.

# Energy-Drinks

## Gut zu wissen

Energy-Drinks sind mit Koffein, Taurin und Glucuronolacton versetzte Süssgetränke. Sie werden von Jugendlichen regelmässig konsumiert und häufig auch mit Alkohol gemischt. Eine Dose enthält ungefähr so viel Koffein wie eine Tasse Kaffee (80 mg) und etwa sieben Würfel Zucker. Zu viel Koffein kann zur Abhängigkeit führen und Nervosität, Schlaflosigkeit und Herzrhythmusstörungen verursachen. In Verbindung mit Alkohol dämpft Koffein die Symptome der Trunkenheit und fördert eine Verlängerung des alkoholisierten Zustands mit einhergehender Enthemmung und Selbstüberschätzung.

Mit einem koffeinhaltigen Getränk demonstrieren Jugendliche ihren Eintritt in die Erwachsenenwelt und sprechen zugleich einem Produkt zu, das für ihre Generation spezifisch ist und ihnen hilft, sich mit einer Gruppe zu identifizieren.

Die Werbung für diese Getränke verspricht ein intensives Lebensgefühl bei jeder Gelegenheit (Feiern, Sport) und verharmlost so den regelmässigen Konsum. Die angeblichen Wirkungen der Inhaltsstoffe – Steigerung von Leistungsfähigkeit und Ausdauer, Gewichtsabnahme – sind im übrigen nicht belegt.

## Praktische Ratschläge

Sprechen Sie über die Gründe für den Konsum solcher Getränke und über die erhofften Wirkungen.

Erinnern Sie daran, dass solche Getränke nicht mit Alkohol gemischt werden sollten.

Diskutieren Sie gemeinsam, wie viel Taschengeld dafür ausgegeben wird.

Jugendliche unter zwölf Jahren sollten solche Getränke gar nicht zu sich nehmen und ältere höchstens zwei Dosen pro Tag (oder zwei Fläschchen bei Shots).

Fördern Sie eine kritische Haltung gegenüber der Werbung.

