



ENERGYDRINKS



Energydrinks sind beliebte Wachmacher. **Aber Vorsicht!** Häufig und in großer Menge getrunken, erhöhen sie das Risiko für Herzinfarkt und sogar plötzlichen Herztod. In den USA werden mittlerweile mehrere Todesfälle in Zusammenhang mit Energydrinks gebracht.

Was ist drin in den kleinen bunten Dosen?

Wasser, Zucker (zum Beispiel Dextrose, Glucose, Saccharose, Fruktose) oder Süßstoffe, Kohlensäure, Koffein, Taurin, Glucuronolacton, Farbstoffe und Aromen. Durch den hohen Zuckergehalt (**bis zu 12 Stck. Würfelzucker pro Dose!**) sind Energydrinks wahre Kalorienbomben, etwa wie Cola-Getränke oder Limonaden. Damit steigt bei längerfristigem Konsum das Risiko an Übergewicht und Diabetes zu erkranken.

Die anregende Wirkung erzeugt das Koffein: nach nur 10 Minuten steigen Blutdruck und Puls, nach 20 Minuten fühlt man sich wach und konzentriert. Aber schon nach etwa einer Stunde kommt die Müdigkeit langsam zurück.

Nimmt man zu viel Koffein auf (d.h. mehr, als in etwa 5 Tassen Kaffee/Tag enthalten ist), kann das zu schwer wiegenden Nebenwirkungen führen wie:

- Herzklopfen
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Kurzatmigkeit
- Muskelzittern
- Angstzustände
- epileptische Attacken
- Herzrhythmusstörungen

Besonders gefährlich ist die Kombination von Koffein mit Alkohol. Nicht nur, weil Koffein dafür sorgt, dass der Körper mehr Alkohol verträgt, sondern weil beides – Alkohol und Koffein – den Puls in die Höhe treibt und damit Herz und Kreislauf belastet. Zusätzliche körperliche Anstrengung kann das Herz dann überlasten und im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt führen.

Ob die anderen Inhaltsstoffe der Energydrinks die Wirkung des Koffeins noch verstärken, ist zu vermuten, aber nicht endgültig belegt.

Jugendliche und Menschen, die unter Herz-Kreislaufproblemen leiden, Schlaf- oder Beruhigungsmittel nehmen oder empfindlich auf Koffein reagieren, sollten auf den Konsum von Energydrinks verzichten. Für alle anderen gilt das Fazit der Stiftung Warentest:

„Die Energydrinks sind bestenfalls überflüssig, bei literweisem Konsum aber gefährlich.“

Unser Tipp: Wenn „Wachmacher“, dann ab und zu einen Espresso. Ansonsten ausreichend Schlaf und viel Bewegung. Auch am Arbeitsplatz immer wieder Bewegungseinheiten einbauen und in den Pausen auch mal die berühmte „Runde um den Block“ drehen.

Quellen:

welt.de

ndr.de

verbraucherzentrale.de