

Energy Drinks wie „Red Bull“, „Monster Engery“, „Speedstar“ und Co **-Nicht so harmlos wie sie scheinen-**

Die Marketingbotschaft dieser „Multitalente“ betont den belebenden Effekt (wacher und leistungsfähiger), der hauptsächlich durch das enthaltene Koffein und Taurin erzielt wird.

Auf die teilweise gravierenden gesundheitlichen Gefahren weisen jedoch die wenigsten hin.

Ein Verkaufsverbot an Minderjährige gibt es in Deutschland nicht. Hier sind die Eltern in der Verantwortung, mit ihren Kindern über die Risiken der aufputschenden Getränke zu sprechen.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) warnt vor einem erhöhten Konsum der koffeinhaltigen Energy Drinks und der hochkonzentrierten Energy Shots:

„ Erhöhter Herzschlag, erhöhter Blutdruck, Herzrhythmusstörungen bis hin zum Herzversagen und dazu kommen noch Wirkungen auf das zentrale Nervensystem; angefangen bei mildereren Effekten, Nervosität, Zittern, Schlaflosigkeit – bis hin zu Panikattacken“

68 % der Teenager (EFSA-Studie) konsumieren Energy Drinks. Davon sind laut den Experten 12 % „high chronic consumer“ (Konsum mindestens viermal wöchentlich), weitere 12 % „high acute consumers“ (mehr als ein Liter pro Konsum). Jugendliche nehmen gefährlich viel Koffein zu sich.

An sich ist Koffein nicht ungesund, doch die Dosis macht das Gift. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind für einen Erwachsenen 350 Milligramm Koffein pro Tag unbedenklich - also rund vier Tassen Kaffee oder ein Liter Coca-Cola.

Das bezieht sich auf einen gesunden, erwachsenen Menschen, jedoch nicht auf Kinder, Jugendliche oder Kranke. Und gerade Jugendliche greifen zu Energy Drinks, sowohl in der Schule, beim Sport oder in der Disco, oft gemischt mit Alkohol.

Im Rahmen einer aktuellen Risikobewertung hatte die EFSA erstmals einen Höchstwert für Koffein ermittelt: Mit einer Dosis von drei Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht hätten Erwachsene keine Nebenwirkungen durch Koffein zu erwarten, besagt die Studie.

Auch für Kinder und Jugendliche könnten drei Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht als Orientierungswert dienen. Ein zwölfjähriger Junge mit 50 Kilogramm Körpergewicht überschreitet nach dieser Rechnung schon mit einer 0,5-Liter-Dose eines Energy Drinks diese Grenze. Hier drohen Nebenwirkungen wie Herzrhythmusstörungen, Krampfanfälle oder Nierenversagen.