

Energydrinks – Leistungsfähigkeit mit Nebenwirkungen?

Müde nach einem partyreichen Wochenende? Stress vor der Prüfung? Es schmeckt einfach lecker? Oder verleihen Energydrinks tatsächlich Flügel? Die Hersteller zumindest versprechen eine höhere Leistungsfähigkeit und bessere Konzentration, wenn man die Drinks zu sich nimmt. Doch ist das wirklich so? Wir wollen der Sache auf den Grund gehen und schauen auf folgende Fragen:

1. Was steckt in Energydrinks?
2. Wie wirken Energydrinks im Körper?
3. Welche Höchstmengen gelten für Zusätze in Energydrinks?
4. Sind Energydrinks ungesund?
5. Was passiert bei gleichzeitigem Konsum von Energydrinks und Alkohol?

1. Was steckt in Energydrinks?

Auch wenn die Inhaltsstoffe je nach Hersteller variieren können, enthalten Energydrinks meist diese Zutaten:

Wasser, Zucker (zum Beispiel Dextrose, Glucose, Saccharose, Fruktose) und/oder Süßungsmittel, Kohlensäure und Koffein. Dazu kommen noch Säuerungsmittel und Säureregulatoren wie zum Beispiel Citronensäure, die einen angenehm sauren Geschmack erzeugt und gleichzeitig konservierend wirkt.

Außerdem werden synthetische Vitamine, Farbstoffe und Aromen zugesetzt, das ist schon mal eine ordentliche Portion Chemie im Körper. Und dann kommen noch Taurin, Inosit und Glucuronolacton dazu. Das sind Stoffe, die natürlicherweise im

menschlichen Körper vorkommen. Als synthetisch erzeugte Zugabe in den Energydrinks sollen sie Ausdauer und Konzentration steigern – diese leistungssteigernde Wirkung ist allerdings nicht wissenschaftlich belegt.

2. Wir wirken Energydrinks im Körper?

Die aufputschende Wirkung von Energydrinks ist vor allem auf das Koffein und den Zucker zurückzuführen, und auch der Süßstoff in zuckerfreien Drinks. Meist sind es 32 Milligramm Koffein pro 100 Milliliter. In einer 250 ml-Dose befinden sich folglich 80 Milligramm. Zum Vergleich: In 100 Milliliter Kaffee sind etwa 55 Milligramm enthalten (je nach Kaffeesorte, Röstung etc.).

Etwa zehn Minuten nach dem Genuss des Energydrinks ist das Koffein in Deinem Blutkreislauf angekommen: Puls und Blutdruck steigen. Weitere zehn Minuten später ist die erste Wirkung des Koffeins spürbar: Die Konzentrationsfähigkeit steigt, und Du fühlst Dich wach. Jetzt ist auch der Blutzuckerspiegel auf den Höhepunkt gestiegen, und im Gehirn wird das Glückshormon Dopamin freigesetzt. Nach einer guten Stunde ist der Zucker verarbeitet, und die Wirkung des Koffeins lässt nach. Manch einer fühlt sich bereits jetzt erneut müde und schwächelt – und nimmt die nächste Dose zu sich. Der Kreislauf beginnt von vorn und das, obwohl erst nach etwa zwölf Stunden die im Energydrink enthaltene Koffeinmenge vom Körper vollständig abgebaut wurde.

3. Welche Höchstmengen gelten

für Zusätze in Energydrinks?

Energydrinks gehören laut der deutschen Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung zu den koffeinhaltigen Erfrischungsgetränken, und danach gelten Höchstmengen für bestimmte Stoffe:

Inhaltsstoff	Höchstgehalt (Milligramm je Liter)
Koffein	320
Taurin	4.000
Inosit	200
Glucuronolacton	2.400

Daran kann man sehen, dass bei Energydrinks die Höchstmenge z. B. für Koffein ausgereizt ist: 80 Gramm in einer 250-ml-Dose entsprechen dem maximal zulässigen Wert – mehr geht in Deutschland nicht.

Da fragt sich dann, wieviel man davon trinken kann ... Die Europäische Sicherheitsbehörde (EFSA) gibt für Erwachsene eine Koffeinaufnahme von bis zu 400 mg über den Tag verteilt als gesundheitlich unbedenklich an, das entspricht ca. 5,7 mg pro kg Körpergewicht. Etwas anders sieht es bei Kindern und Jugendlichen aus: Für sie besteht ein gesundheitliches Risiko, wenn mehr als 3 Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht und pro Tag aufgenommen werden. Hier kannst Du selbst aktiv werden und nachrechnen, welche Koffeinemenge bei Deinem Körpergewicht für Deine Gesundheit als unbedenklich gilt.

4. Sind Energydrinks ungesund?

Ein Energydrink allein stellt noch kein Problem dar. Wie so oft, macht auch hier die Dosis das Gift: Verzehrst Du Energydrinks regelmäßig und in großen Mengen, kann vor allem das Koffein zu erheblichen Nebenwirkungen führen. Das sind z.

B.:

- Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen
- Kurzatmigkeit
- Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche
- Schlafstörungen
- Muskelzittern
- Nervosität
- Krampfanfälle

Gerade in Kombination mit Sport kann das Koffein schädlich sein, denn durch die erhöhte Herzmuskel-Aktivität kann der Puls beim Sport schnell mal aus dem Tritt kommen, und auch die Regeneration nach dem Sport setzt für Deinen Körper nicht ein, was mittel- bis langfristig zu den beschriebenen Nebenwirkungen führen kann.

Außerdem enthalten Energydrinks viel Zucker: In einer kleinen 250 Milliliter Dose sind es 30 Gramm, was umgerechnet etwa 10 Stück Würfelzucker entspricht. Regelmäßiger Genuss kann also auch die Entstehung von Übergewicht und Diabetes fördern, und für die Zahngesundheit ist er sowieso nicht förderlich. Die zugesetzten Säuerungsmittel wie zum Beispiel Citronensäure können den Zahnschmelz angreifen und erhöhen somit das Kariesrisiko. Schöne Zähne sehen anders aus!

5. Was passiert bei gleichzeitigem Konsum von Energydrinks und Alkohol?

Sehr gerne werden Energy-Drinks auch auf Partys getrunken, wenn man lange durchhalten will. Durch den hohen Zucker- und Koffeingehalt haben sie zunächst den gewünschten Effekt und pushen Deinen Kreislauf und Deine Leistungsfähigkeit. Aber wenn Alkohol dazukommt, kann es gefährlich werden. Denn das Koffein überdeckt die ermüdende Wirkung von Alkohol. Das kann zu einer falschen Selbsteinschätzung führen, was die Kontrolle

und Reaktionsfähigkeit betrifft – und das kann nicht nur auf dem Heimweg im Straßenverkehr richtig gefährlich werden.

Fazit:

In Wahrheit können die Zucker-Koffein-Bomben weder Schlaf noch Pausenzeiten ersetzen. Energydrinks geben Dir zwar kurzfristig Energie, können jedoch bei regelmäßigem Konsum in größeren Mengen zu Nebenwirkungen führen und den Körper eher schädigen als stärken.

Wenn schon Koffein, dann eine frisch aufgebrühte Kaffeespezialität aus natürlichen Zutaten. Das und entsprechende Ruhepausen sind langfristig betrachtet die bessere Alternative.