

# Sebastian (16): „Bekomme ich durch Energy-Drinks mehr Power beim Sport?“

Hi,

*ich heiße Sebastian und wollte Euch mal was fragen: Wir haben bald Bundesjugendspiele in der Schule. Mein Kumpel und ich haben uns gefragt, ob wir beim 100-Meter-Lauf wohl schneller sind, wenn wir vorher einen Energydrink trinken. Wir dachten uns, dass wir das mal testen und wenn's klappt, könnten wir das auch vor Klausuren oder am Wochenende auf Parties so machen? Meine Eltern wollen nicht, dass ich sowas trinke. Sie meinen, da ist nur Zucker drin. Aber warum heißen die dann Energy-Drinks? Und können die uns fitter machen?*

Lieber Sebastian,

leider hält sich der Irrglaube, dass Energy-Drinks uns leistungsfähiger machen oder uns Flüüüügel verleihen, immer noch. Ist auch logisch: Die Industrie macht seit Jahren damit reißenden Absatz. Wir wollen schließlich immer fit sein und Leistung bringen. Da ist es ja einfach, eine Dose süßes Zeug zu trinken und ab geht die Post. Verantwortlich für den Kick ist vor allem der hohe Koffeingehalt. In Verbindung mit Zucker hat das eine kurze, wachmachende Wirkung auf Deinen Körper.

Klingt gut? Leider hat die Medaille auch eine Kehrseite: Denn Energy-Drinks sind alles andere als gesund. Im Gegenteil – der Konsum kann sogar gefährlich werden. Ein übermäßiger Konsum kann sogar zu Herzrhythmusstörungen, Krämpfen oder Nierenversagen führen. Viele Energydrinks enthalten außerdem Stoffe, die den aufwühlenden Effekt von Koffein noch

verstärken oder aber Übelkeit und Durchfall hervorrufen könnten. Und dann ist der 100-Meter-Lauf im wahrsten Sinne gelaufen.

Dennoch: Trinken ist wichtig! Gerade beim Sport. Aber bitte etwas, was die Funktionen Deines Körpers unterstützt. Was das ist, erfährst Du im Beitrag „Wasser – Nährstoff für Deine Zellen“.

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei den Bundesjugendspielen!

Dein Foodstamatic-Team