

# Extrakick aus der Dose

**Energydrinks** Bei Jugendlichen sind sie Kult, für den Kreislauf

**S**ie sollen die Leistung steigern und einen Extrakick an Energie bringen – das verspricht zumindest die Werbung für die trendigen Mixturen. Und sie scheint den Nerv der überwiegend jugendlichen Kundschaft zu treffen. Laut einer Studie des Allensbach-Instituts sind Energydrinks auf dem Getränkemarkt mit einem Zuwachs von mehr als 55 Prozent die Gewinner des vergangenen Jahrzehnts. Kein anderes Getränke-segment hat so viele Konsumenten hinzugewonnen.

Neben Wasser und Zucker enthalten Energydrinks den Muntermacher Koffein, der anregend auf das Zentralnervensystem wirkt und die Herz-tätigkeit stimuliert. Außerdem werden ihnen Substanzen wie Taurin, Inosit und Glucuronolacton zugesetzt, die auch im menschlichen Stoffwechsel vorkommen.

Die von den Herstellern angepriesenen Wirkungen dieser Zusätze sind aber nicht durch stichhaltige Untersuchungen belegt. So soll Taurin die Muskelleistung und Konzentrations-fähigkeit steigern, Inosit die Gedächtnisleistung und die Fettverbrennung erhöhen. Glucuronolacton wiederum wird nachgesagt, es unterstütze den Körper bei der Entgiftung von Umweltschadstoffen.

## Nach dem Sport tabu

Wissenschaftler befürchten dagegen, dass diese Mischung die Gesundheit der Verbraucher sogar gefährden könnte. Unter anderem wurden Herzrhythmusstörungen, Krampfanfälle und Nierenversagen nach dem Genuss von Energydrinks beschrieben – und sogar einige Todesfälle, vor allem in Kombination mit Alkohol und ausgiebigem Sport.

Auch wenn nach wie vor unklar ist, ob wirklich Energydrinks diese Unfälle verursacht haben, rät das Bundes-

institut für Risikobewertung Kindern, Schwangeren, Stillenden und koffeinempfindlichen Personen von Energydrinks ab. Diese sollten auch nicht nach intensivem Sport oder mit Alkohol getrunken werden.

Forscher um den Pharmakologie-Professor James Kalus von der Wayne-State-Universität in Detroit (USA) gehen sogar noch weiter. Sie zeigten, dass nach dem Konsum von zwei Dosen eines Energydrinks Blutdruck und Puls steigen. Sie raten deshalb

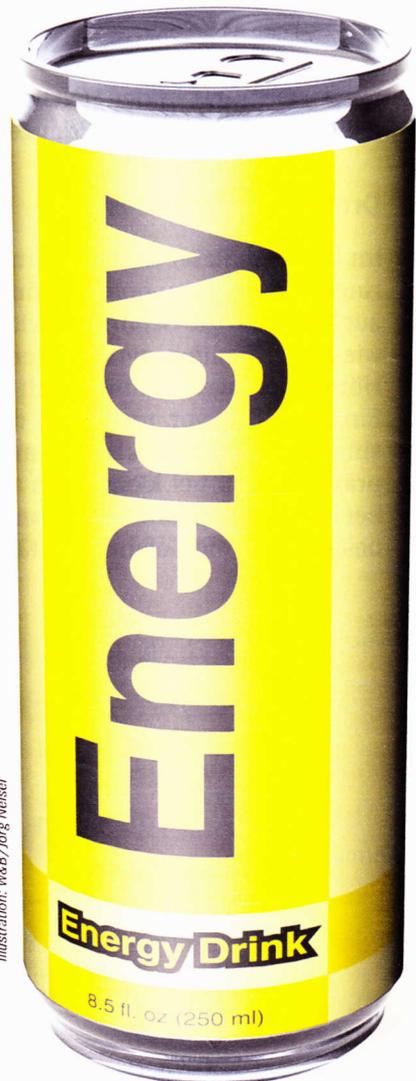


Illustration: W&B/Jörg Meisel

auch Patienten mit Bluthochdruck oder Herzerkrankungen zum Verzicht. Gefährdet sind zudem alle, bei denen solche Vorerkrankungen noch nicht erkannt wurden.

Die Getränke bergen außerdem ein weiteres Risiko: Testpersonen, die Energydrinks zusammen mit Alkohol getrunken hatten, konnten ihren Alkoholisierungsgrad nur schlecht einschätzen. Sie fühlten sich deutlich weniger betrunken, als objektive Tests ihrer Bewegungskoordination und Reaktionszeit zeigten.

### Ärzte sind alarmiert

Dass Energydrinks vor allem bei jungen Menschen beliebt sind, alarmiert Experten. „Jugendliche haben eine geringere Körpermasse als Erwachsene, sodass bei ihnen die Wirkung stärker ausfallen kann“, warnt Professor Berthold Koletzko, Vorsitzender der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin. Ein besonderes Risiko bestehe, weil die Drinks häufig in Situationen konsumiert würden, die den Kreislauf ohnehin strapazieren – wie etwa bei Übermüdung oder mit Alkohol. Sein Fazit: „Energydrinks haben keine Vorteile, aber deutliche Risiken. Deshalb sollte man Kindern und auch Jugendlichen vom Konsum abraten.“

*Dr. Karoline Stürmer*

### Koffein

**Der Koffeingehalt** von Energydrinks variiert. Mit rund 80 Milligramm pro Viertelliter liegt er meist etwa so hoch wie der einer Tasse Kaffee. Zum Vergleich: Cola enthält weniger als ein Drittel dieser Menge. Besonders hoch dosiert ist das anregende Koffein in sogenannten **Energy Shots**, die nur in kleinen Portionsgrößen angeboten werden. Sie enthalten bis zu 200 Milligramm davon.

**Umstrittener  
Energiespender:  
Das Aufputz-  
mittel für die  
Jugend**