

**Tool: 02**

# Information: Was ist in Energy-Drinks drin?



Vorlesen  
lassen!



Du hast Infos zum Thema Energy-Drinks erhalten.

Jetzt lernst Du, was in Energy-Drinks enthalten ist.

**Lies Dir nun den Text durch.**

## **Was ist in Energy-Drinks drin?**

In Energy-Drinks sind verschiedene Dinge enthalten.

Zum Beispiel:

- Wasser
- Koffein
- Zucker
- Farb-Stoffe
- Taurin
- Geschmacks-Stoffe

In einem Energy-Drink ist ungefähr so viel Koffein wie in einer Tasse Kaffee.

Koffein lässt das Herz schneller schlagen.

Dadurch hat man das Gefühl, dass man wacher ist.

Das Koffein in Energy-Drinks kann künstlich hergestellt sein.



Tasse Kaffee



Dose Cola

Bildquelle (links): Unsplash (2021): Foto von Annie Spratt. Online verfügbar unter: <https://unsplash.com/photos/w17rvzEglgY> (zuletzt aufgerufen am: 25.02.2022).

Bildquelle (rechts): Unsplash (2019): Foto von Chris Barbalis. Online verfügbar unter: <https://unsplash.com/photos/afrfDWk07X8> (zuletzt aufgerufen am: 25.02.2022).

In Energy-Drinks ist meist so viel Zucker wie in Limo. Energy-Drinks sind darum nicht gut, um den Durst zu löschen.

Ein anderer Stoff im Energy-Drink hat den Namen: Taurin.

Dieser Stoff wird auch vom menschlichen Körper hergestellt.

Taurin macht im Körper verschiedene Dinge.

Es macht einen aber nicht wacher.

---

**Quelle:**

Eigene Erstellung in Anlehnung an:

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (2020): Energy-Drinks – Welche Stoffe stecken in Energy-Drinks. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/einfache-sprache/energy-drinks/> (zuletzt aufgerufen: 10.01.23)

Laaber, G.; Schuch, S. (2022): Alles über Energydrinks. GIVE - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (Hrsg.). Verfügbar unter: <https://www.give.or.at/material/energydrinks/#toggle-id-1> (zuletzt aufgerufen: 10.01.23)

WIENXTRA (2022): Energy Drinks. Verfügbar unter: <https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/energy-drinks/> (zuletzt aufgerufen: 10.01.23)

Der Text wurde in Leichte Sprache übersetzt und geprüft vom:



NachrichtenWerk  
Severiberg 1  
36037 Fulda

E-Mail: [info@nachrichtenwerk.de](mailto:info@nachrichtenwerk.de)  
Internet: [www.nachrichtenwerk.de](http://www.nachrichtenwerk.de)

Übersetzer: Bastian Ludwig  
Prüferin: Annika Klüh, Victoria Tacker und Isabell Zimmer