

Tool: 05

Information: Energy-Drinks und Alkohol



Du bekommst Tipps zum Umgang mit Energy-Drinks und Alkohol.

Lies Dir den Text durch.

Energy-Drinks und Alkohol

Energy-Drinks und Alkohol sollte man nicht zusammen trinken.

Denn: Durch die Energy-Drinks merkt man manchmal
die Wirkung von Alkohol nicht richtig.

Man merkt nicht,

wenn man zu viel trinkt.

Und man merkt nicht,

wie betrunken man ist.

Tipps zum Umgang mit Energy-Drinks

1. Energy-Drinks sind keine Durst-Löscher.
Trinke lieber Wasser,
Tee ohne Zucker oder Apfelsaft-Schorle.
Vor allem beim Sport.
2. Trinke nicht jeden Tag Energy-Drinks.
3. Auf der Dose gibt es oft Hinweise,
was im Energy-Drink drin ist.
Und worauf man beim Trinken achten sollte.
Diese Hinweise solltest Du befolgen.

4. Folgende Dinge solltest Du nicht mit Energy-Drinks behandeln:

- Müdigkeit
- Schwäche
- Schwindel-Gefühl

Wenn Du dich so fühlst,
dann ruhe dich aus oder esse etwas.

5. Mische Energy-Drinks nicht mit Alkohol.
Durch die Energy-Drinks merkt man manchmal nicht,
wenn man zu viel Alkohol trinkt.

6. Trinke keine Energy-Drinks,
wenn Du Koffein nicht verträgst.

7. Willst Du unbedingt Koffein trinken?
Dann solltest Du lieber Kaffee,
schwarzen Tee oder grünen Tee trinken.
Den Kaffee kannst Du auch verdünnen.
Dann hat eine Tasse nicht ganz so viel Koffein.

8. Du kannst auch koffeinfreien Kaffee ausprobieren.

9. Willst Du unbedingt Energy-Drinks trinken?
Dann mische die Energy-Drinks mit Mineral-Wasser.
So hat ein Glas weniger Koffein.
Und weniger Zucker.
Und weniger von den anderen Stoffen.

Quelle:

Eigene Erstellung in Anlehnung an:

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
Internet: www.nachrichtenwerk.de

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