

Tool: 06c

# Lösungs-Blatt Quiz



## Auswahl-Fragen (Profi)



## Lösungs-Blatt

### Auswahl-Fragen (Profi)

Du hast das Quiz gemacht?

Wie viele von den 10 Punkten hast Du bekommen?

Hier kannst Du nachschauen,

wie viele Punkte Du bekommst.

Und Du bekommst eine Erklärung zu den Antworten.

Deine Punkte kannst Du auf dem Quiz-Blatt eintragen.

#### 1. Was ist ein Energy-Drink?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 2 richtige Antworten.

<input type="checkbox"/>	Ein alkoholischer Cocktail
<input type="checkbox"/>	Ein Medikament
<input type="checkbox"/>	Eine Tee-Sorte
<input checked="" type="checkbox"/>	Ein alkohol-freies Getränk
<input checked="" type="checkbox"/>	Ein koffein-haltiges Getränk
<input type="checkbox"/>	Ein Sport-Getränk

#### Erklärung:

Ein Energy-Drink ist ein koffeinhaltiges, alkoholfreies Getränk.

Energy-Drinks enthalten verschiedene Stoffe.

Dazu zählen:

- Koffein
- Wasser
- Zucker

- Taurin
- Farb-Stoffe
- Geschmacks-Stoffe

Das Koffein in den Energy-Drinks entzieht dem Körper Wasser.

Man bekommt größeren Durst.

Daher ist es als Sport-Getränk nicht geeignet.

## 2. Welche Stoffe sind in Energy-Drinks enthalten?

Kreuze alle Inhalts-Stoffe an, die in einem Energy-Drink enthalten sein können.

Es gibt 3 richtige Antworten.

<input type="checkbox"/>	Alkohol
<input checked="" type="checkbox"/>	Farb-Stoffe und Geschmacks-Stoffe
<input checked="" type="checkbox"/>	Koffein
<input checked="" type="checkbox"/>	Zucker

### Erklärung:

Diese Stoffe sind in Energy-Drinks enthalten:

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

Sie enthalten keinen Alkohol.

### 3. Was ist ein Anzeichen von Abhängigkeit?

Kreuze alle Anzeichen an, dass jemand zu viele Energy-Drinks trinkt.

Es gibt 3 richtige Antworten.

<input type="checkbox"/>	Herz-Rasen
<input type="checkbox"/>	Gleichgewichts-Probleme
<input checked="" type="checkbox"/>	Unruhe
<input type="checkbox"/>	Mehr Leistungsfähigkeit
<input checked="" type="checkbox"/>	Bauch-Schmerzen
<input checked="" type="checkbox"/>	Schlaflosigkeit

#### Erklärung:

Energy-Drinks können süchtig machen.

Vor allem, wenn man lange Zeit mehr als 4 Energy-Drinks am Tag trinkt.

Durch Energy-Drinks nimmt man vielleicht zu viel Koffein zu sich.

An folgenden Anzeichen kann man das zum Beispiel merken:

- Herz-Rasen
- Unruhe
- Schlaflosigkeit
- Bauch-Schmerzen
- Durchfall

#### 4. Was macht der Zucker in dem Energy-Drink mit dem Körper?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 2 richtige Antworten.

<input checked="" type="checkbox"/>	Er ist schlecht für die Zähne.
<input type="checkbox"/>	Er versorgt den Körper mit vielen Vitaminen.
<input type="checkbox"/>	Er sorgt dafür, dass das Herz langsamer schlägt.
<input checked="" type="checkbox"/>	Er macht dick.

#### Erklärung:

Er macht dick und ist schlecht für die Zähne.

In Energy-Drinks ist meistens sehr viel Zucker enthalten.

Deshalb schmecken die Energy-Drinks so süß.

#### 5. Was ist Koffein?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 2 richtige Antworten.

<input type="checkbox"/>	Ein harmloser Stoff
<input checked="" type="checkbox"/>	Ein Stoff der das Herz schneller schlagen lässt.
<input checked="" type="checkbox"/>	Ein Stoff, der die Nerven anregt.
<input type="checkbox"/>	Ein Vitamin

#### Erklärung:

Koffein ist ein Stoff, der das Herz schneller schlagen lässt und die Nerven anregt.

Koffein steckt in Getränken wie Kaffee und Tee.

Aber auch in Energy-Drinks, Cola, Mate und Kakao.

6. Warum sollte man Energy-Drinks nicht jeden Tag und nicht in großen Mengen trinken?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 4 richtige Antworten.

<input checked="" type="checkbox"/>	Weil der Zucker schlecht für die Zähne ist.
<input type="checkbox"/>	Weil Energy-Drinks zu viele Vitamine enthalten.
<input checked="" type="checkbox"/>	Weil zu viel Zucker ungesund ist. Er kann dick machen.
<input checked="" type="checkbox"/>	Weil Energy-Drinks süchtig machen können.
<input checked="" type="checkbox"/>	Weil sie viel Koffein enthalten.
<input type="checkbox"/>	Weil davon die Haare ausfallen können.

**Erklärung:**

Wenn man häufig viele Energy-Drinks trinkt:

Dann kann man süchtig werden.

Vor allem, wenn man lange Zeit mehr als 4 Energy-Drinks am Tag trinkt.

Durch Energy-Drinks nimmt man vielleicht zu viel Koffein zu sich. Außerdem enthalten sie meist sehr viel Zucker, der in großen Mengen **ungesund** ist.

Man kann dadurch Karies bekommen und dick werden.

8. Was ist in einem Energy-Drink nicht enthalten?

Kreuze alle Antworten an, die nicht in einem Energy-Drink enthalten sind.

Es gibt 3 richtige Antworten.

<input type="checkbox"/>	Zucker
<input type="checkbox"/>	Koffein
<input checked="" type="checkbox"/>	Obst
<input type="checkbox"/>	Wasser
<input checked="" type="checkbox"/>	Gemüse
<input checked="" type="checkbox"/>	Alkohol

**Erklärung:**

In einem Energy-Drink ist kein Obst und kein Gemüse enthalten.

In einem Energy-Drink ist auch kein Alkohol.

Manchmal sind auf den Dosen Früchte abgebildet.

Aber es sind keine Früchte enthalten.

Der süße Geschmack in den Energy-Drinks kommt durch den Zucker.

Energy-Drinks enthalten verschiedene Stoffe.

Dazu zählen:

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

Aber Energy-Drinks enthalten keinen Alkohol.

10. Energy-Drinks enthalten den Stoff Taurin. Was macht Taurin nicht?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 2 richtige Antworten.

<input type="checkbox"/>	Er beschleunigt den Stoff-Wechsel.
<input checked="" type="checkbox"/>	Er steigert die Leistungs-Fähigkeit.
<input checked="" type="checkbox"/>	Er wirkt zum Wach-Machen.
<input type="checkbox"/>	Er fördert die Entgiftung der Leber.

**Erklärung:**

Taurin steigert nicht die Leistungs-Fähigkeit und wirkt nicht zum Wach-Machen.

Taurin wird auch vom menschlichen Körper hergestellt.

Im Energy-Drink wird er aber künstlich hergestellt.

Taurin macht im Körper verschiedene Dinge.

Es macht einen aber nicht wacher und nicht leistungs-fähiger.



**11. Warum finden Wissenschaftler es problematisch, dass es kein Mindest-Alter für den Kauf von Energy-Drinks gibt?**

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 3 richtige Antworten.

<input checked="" type="checkbox"/>	Kinder reagieren noch empfindlicher auf Koffein. Sie sind kleiner und wiegen weniger als Erwachsene. Dadurch wirkt das Koffein schneller und stärker.
<input checked="" type="checkbox"/>	Wenn es kein Mindest-Alter für den Verkauf gibt: Dann können auch Kinder Energy-Drinks kaufen.
<input type="checkbox"/>	Weil Energy-Drinks Alkohol enthalten.
<input checked="" type="checkbox"/>	Koffein kann bei Kindern schlimmere Folgen haben als bei Erwachsenen.

**Erklärung:**

In Deutschland gibt es kein Mindest-Alter für den Verkauf von Energy-Drinks.

Auch Kinder können Energy-Drinks im Super-Markt kaufen.

Und an jeder Tank-Stelle.

Wissenschaftler fordern aber:

Kinder sollen keine Energy-Drinks kaufen dürfen.

Kinder reagieren noch empfindlicher auf Koffein.

Sie sind kleiner und wiegen weniger als Erwachsene.

Dadurch wirkt das Koffein schneller und stärker.

So kann viel Koffein für Kinder noch schlimmere Folgen haben als für Erwachsene.

Zum Beispiel:

- Angst-Anfälle
- Schlaf-Probleme
- Hyper-Aktivität

## 12. Warum sollten Sportler keine Energy-Drinks trinken?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 2 richtige Antworten.

<input checked="" type="checkbox"/>	Das Koffein in den Energy-Drinks entzieht dem Körper Wasser.
<input type="checkbox"/>	Es zählt als Doping-Mittel.
<input checked="" type="checkbox"/>	Energy-Drinks steigern nicht die Leistungs-Fähigkeit. Sie geben dem Körper nur einen kurzen Kick.
<input type="checkbox"/>	Man kann dadurch Muskel-Krämpfe bekommen.

### Erklärung:

Das Koffein in den Energy-Drinks entzieht dem Körper Wasser.

Man bekommt größeren Durst.

Außerdem verbessern Energy-Drinks nicht die Leistungs-Fähigkeit.

Sie machen auch nicht wacher.

Sie geben dem Körper nur einen kurzen Kick.

Beim Sport sind sie darum schlecht.

---

### Quelle:

Eigene Erstellung

Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft von:

leicht zu lesen

Traundorf 25

83313 Siegsdorf

E-Mail: [luxburg@leichtzulesen.org](mailto:luxburg@leichtzulesen.org)

Internet: [www.leichtzulesen.org](http://www.leichtzulesen.org)

Übersetzerin: Isabella von Luxburg

Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,

Kronenstraße 36, 87435 Kempten)