

Tool: 01

# Information

## Folgen von Energy-Drinks



Vorlesen lassen!



Du hast schon viel über Energy-Drinks gelernt.

Jetzt geht es darum,

welche **Folgen** das Trinken von Energy-Drinks hat.

## Folgen von Energy-Drinks

Nun erfährst Du etwas über Energy-Drinks.

### Energy-Drinks und Gesundheit

Wenn man nur wenige Energy-Drinks trinkt,

ist das kein Problem für die Gesundheit.

Zu viele Energy-Drinks können aber schädlich sein.

Welche Menge man verträgt, ist bei jedem unterschiedlich.

Manche Menschen vertragen kein Koffein.

Koffein ist in Energy-Drinks enthalten.

Solche Menschen können durch Energy-Drinks

Probleme mit der Gesundheit bekommen.

Du solltest nur wenige oder gar keine Energy-Drinks trinken.

Das gilt zum Beispiel für Kinder und Jugendliche.

Zum Beispiel: Ein Mensch wiegt 50 Kilo.

Dann nimmt er schon mit 2 Dosen Energy-Drinks

sehr viel Koffein zu sich.

## Zu viele Energy-Drinks?

Durch das Trinken von Energy-Drinks nimmt man zu viel Koffein zu sich.

An folgenden Anzeichen kann man das zum Beispiel merken:

- Herz-Rasen
- Unruhe
- Schlaf-Losigkeit
- Bauch-Schmerzen
- Durchfall

Wenn Du diese Anzeichen längere Zeit bei dir bemerkst, solltest Du zum Arzt gehen.



Bildquelle: Unsplash (2021): Foto von Sasun Bughdaryan. Online verfügbar unter: <https://unsplash.com/photos/RllppRlI3E8> (zuletzt aufgerufen am: 25.02.2022).

## Süchtig nach Energy-Drinks?

Energy-Drinks können auch süchtig machen.

Das ist wie bei Alkohol.

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

Wenn man dann keine mehr trinkt, fühlt sich der Körper schlecht.

Denn er will mehr davon haben.

Das merkt man dann zum Beispiel an:

- Kopf-Schmerzen
- schlechte Konzentration
- Ängsten
- Unruhe
- Panik



### Überlege für dich:

Wenn Du Energy-Drinks getrunken hast:

Hast Du diese Anzeichen bei dir bemerkt?

Hast Du diese Anzeichen öfter?

Spreche mit deinen Mit-Menschen oder in deiner Gruppe darüber.

Oder mit jemanden, dem Du vertraust.

Du kannst auch mit Experten darüber reden.

Im Modul 5 erfährst Du, wie du Experten für Suchtberatung finden.

---

**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 Engerydrinks. 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