

Tool: 03

Information

Energy-Drinks und Sport



Jetzt geht es um das Thema Energy-Drinks und Sport.

Und wie man richtig damit umgeht.

Energy-Drinks und Sport

Oft wird behauptet:

Energy-Drinks sind gut für Sportler.

Sie sollen Energie geben.

Aber:

Energy-Drinks nehmen dem Körper Wasser weg.

Man bekommt dadurch noch mehr Durst.

Energy-Drinks beim Sport zu trinken, ist daher nicht so gut.

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 oder Flasche von Energy-Drinks gibt
es oft Hinweise, welche Stoffe im Energy-Drink
enthalten sind.
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,
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 koffein-freien 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.

Du kannst diese Tipps immer wieder angucken.

Zum Beispiel, wenn Du wieder einen Energy-Drink trinken willst.

Die Tipps helfen dabei, nicht zu viele Energy-Drinks zu trinken.

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