

Tool: 09a

# Lösungs-Blatt Quiz



## Wahr-/Falsch- Fragen (Basis)



Vorlesen  
lassen!



## Lösungs-Blatt

### Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)

Haben Sie das Quiz gemacht?

Wie viele Punkte von 16 Punkten konnten Sie erreichen?

Hier können Sie nachschauen,

wie viele Punkte Sie bekommen.

Und Sie bekommen eine Erklärung zu den Antworten.

Ihre Punkte können Sie auf dem Quiz-Blatt eintragen.

		 Wahr	 Falsch
1.	Energy-Drinks trinken ist gut für das Herz.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<p><b>Erklärung:</b> Energy-Drinks sind <b>nicht gut für das Herz</b>. Wenn man sehr viele Energy-Drinks trinkt: Dann kann man <b>herz-krank</b> werden. Oder <b>Blut-Hoch-Druck</b> bekommen. Beides ist sehr <b>gefährlich</b>. Man kann daran sterben.</p>			

		 Wahr	 Falsch
2.	Energy-Drinks trinken macht schlank.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<p><b>Erklärung:</b>                      Energy-Drinks enthalten meistens viel Zucker.                      Wenn man viele Energy-Drinks trinkt:                      Dann wird man <b>dick</b>.</p>			
3.	Energy-Drinks zerstören Zähne.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Erklärung:</b>                      Energy-Drinks enthalten meistens viel Zucker.                      Wenn man oft viel Zucker trinkt:                      Dann ist das <b>schlecht für die Zähne</b>.</p>			
4.	Energy-Drinks sind gut für Sportler.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<p><b>Erklärung:</b>                      Energy-Drinks nehmen dem Körper Wasser weg.                      Man bekommt mehr Durst.                      Beim Sport sind Energy-Drinks deshalb <b>schlecht</b>.</p>			
5.	Wenn man viele Energy-Drinks trinkt: Dann kann man besonders gut schlafen.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

		 Wahr	 Falsch
<p><b>Erklärung:</b>                      Wenn man viel Koffein trinkt:                      Dann bekommt man Beschwerden.                      Deshalb schläft man dann <b>schlecht</b>.</p>			
6.	Wenn eine Person Energy-Drinks trinkt: Dann verhält sie sich vielleicht anders.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Erklärung:</b>                      Energy-Drinks enthalten Koffein.                      Koffein kann auch dazu führen, dass man sich anders verhält.</p>			
7.	Es ist gesünder Energy-Drinks mit Alkohol zu mischen.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<p><b>Erklärung:</b>                      Energy-Drinks und Alkohol sollte man <b>nicht mischen</b>.                      Warum?                      Weil man durch Energy-Drinks die Wirkung vom Alkohol manchmal <b>nicht richtig merkt</b>.                      Wenn man zum Beispiel zu viel trinkt.                      Oder wenn man schon betrunken ist:                      Dann merkt man das <b>nicht</b>.</p>			

		 Wahr	 Falsch
8.	Energy-Drinks gefährden die Gesundheit vom ungeborenen Kind.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Erklärung:**

Ärzte empfehlen:

Schwangere sollen **nur wenig Koffein** trinken.

In Energy-Drinks ist **zu viel Koffein** enthalten.

In der Schwangerschaft ist der Blut-Kreis-Lauf vom Baby mit dem Blut-Kreis-Lauf von der Mutter verbunden.

Wenn die Mutter Koffein trinkt:

Dann kommt das Koffein auch in den Blut-Kreis-Lauf vom Baby.

Zu viel Koffein ist **nicht gesund**.

Deshalb gibt es Empfehlungen für Schwangere.

Schwangere sollen **nur eine bestimmte Menge** an Koffein trinken.

Wenn man Energy-Drinks trinkt:

Dann trinkt man immer mehr Koffein als empfohlen.

Denn Energy-Drinks enthalten viel Koffein.

Das Koffein schadet dem Baby.

Zum Beispiel wächst es **nicht so gut** im Bauch.

Und hat dann ein **geringes Gewicht** bei der Geburt.

		 Wahr	 Falsch
9.	Für Kinder sind Energy-Drinks <b>gefährlicher</b> als für Erwachsene.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Erklärung:</b></p> <p>Energy-Drinks sind <b>nicht für Kinder geeignet</b>.                      Denn Kinder sollen <b>kein Koffein trinken</b>.                      Sie wiegen <b>weniger als Erwachsene</b>.                      Dadurch wirkt das Koffein schneller.                      Und stärker.                      Viel Koffein kann für Kinder <b>schlimme Folgen</b> haben.                      Deshalb sind Energy-Drinks für Kinder <b>gefährlicher</b> als für Erwachsene.</p>			
10.	Für Schwangere und Stillende sind Energy-Drinks <b>kein Problem</b> .	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<p><b>Erklärung:</b></p> <p>Ärzte empfehlen:                      Schwangere und Stillende sollen <b>keine Energy-Drinks trinken</b>.                      Zu viel Koffein ist <b>nicht gut</b> für das Baby.</p>			

11.	Energy-Drinks können süchtig machen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Erklärung:</b> Energy-Drinks können süchtig machen. Zum Beispiel wenn man lange Zeit mehr als 4 Energy-Drinks am Tag trinkt. Wenn man mal <b>keine Energy-Drinks</b> trinkt: Dann fühlt sich der Körper <b>schlecht</b>. Denn er will mehr von den Energy-Drinks haben.</p>			
12.	Wenn man Energy-Drinks mit Alkohol zusammen trinkt: Dann merkt man <b>nicht</b> , wie betrunken man ist.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Erklärung:</b> Energy-Drinks und Alkohol sollte man <b>nicht mischen</b>. Warum? Weil man durch Energy-Drinks die Wirkung vom Alkohol manchmal <b>nicht richtig merkt</b>. Wenn man zum Beispiel zu viel trinkt. Oder wenn man schon betrunken ist: Dann merkt man das <b>nicht</b>.</p>			

13.	Zu viel Koffein kann bei Kindern zu Unruhe führen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Erklärung:</b></p> <p>Zu viel Koffein kann bei Kindern zu Unruhe führen. Unruhe zeigt sich zum Beispiel so:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• die Kinder bewegen sich andauernd</li><li>• die Kinder können sich <b>nicht konzentrieren</b></li><li>• die Kinder <b>denken nicht nach</b>, bevor sie etwas tun</li><li>• die Kinder haben <b>kein Gefühl</b> für alles um sie herum</li></ul>			
14.	Wenn man zu viele Energy-Drinks trinkt: Dann kann man das selbst merken. Zum Beispiel bekommt man Herz-Rasen. Oder Bauch-Schmerzen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Erklärung:</b></p> <p>Durch Energy-Drinks nimmt man vielleicht zu viel Koffein zu sich. Man kann das selbst merken. Zum Beispiel hat man:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Herz-Rasen</li><li>• Unruhe</li><li>• Schlaflosigkeit</li><li>• Bauch-Schmerzen</li><li>• Durchfall</li></ul>			

Wenn du diese Probleme für längere Zeit bei dir bemerkst:  
Dann geh zum Arzt.

<b>15.</b>	Beim Sport ist Wasser besser geeignet als Energy-Drinks.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------	--	-------------------------------------	--------------------------

**Erklärung:**

Beim Sport braucht der Körper viel Wasser.  
Energy-Drinks nehmen dem Körper Wasser weg.  
Man bekommt mehr Durst.  
Beim Sport sind Energy-Drinks deshalb **schlecht**.  
Beim Sport ist Wasser deshalb besser geeignet als Energy-Drinks.

<b>16.</b>	Wenn man süchtig nach Energy-Drinks ist: Dann kann man das <b>selbst nicht merken</b> .	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
------------	--	--------------------------	-------------------------------------

**Erklärung:**

Energy-Drinks können süchtig machen.  
Wenn man **keine Energy-Drinks** mehr trinkt:  
Dann fühlt sich der Körper **schlecht**.  
Das kann man selbst merken.  
Zum Beispiel merkt man:

- Kopf-Schmerzen
- **Schlechte** Konzentration
- Ängste
- Unruhe
- Panik

<b>Modul</b>	2	Konsum-Gründe und Energy-Drinks in der eigenen Lebens-Welt
<b>Tool</b>	09a	Lösungs-Blatt Quiz: Wahr-Falsch-Fragen (Basis)

---



---

**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)

