

Tool: 09c

Lösungs-Blatt Quiz



Auswahl-Fragen (Profi)



Lösungs-Blatt

Auswahl-Fragen (Profi)

Du hast das Quiz gemacht?

Wie viele von den 7 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. Warum sollte eine schwangere Frau keine Energy-Drinks trinken?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 3 richtige Antworten.

| | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Die große Menge an Zucker sorgt dafür, dass die Schwangere zu dick wird. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Energy-Drinks enthalten mehr Koffein als in der Schwangerschaft empfohlen wird. |
| <input type="checkbox"/> | Koffein führt zu einem erhöhten Harndrang. Die Schwangere muss dann zu häufig auf Toilette gehen. |
| <input type="checkbox"/> | Energy-Drinks enthalten Farb-Stoffe. Diese sollte man in der Schwangerschaft nicht zu sich nehmen. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | In der Schwangerschaft ist der Blut-Kreis-Lauf vom Baby mit dem Blut-Kreis-Lauf von der Mutter verbunden. Nimmt die Mutter Koffein auf, so gelangt es auch in den Blut-Kreis-Lauf vom Baby. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Das Koffein gelangt auch in das Blut vom ungeborenen Baby. Zu viel Koffein kann beim Baby zum Beispiel zu einem geringen Geburts-Gewicht führen. |

Erklärung:

Energy-Drinks enthalten mehr Koffein als in der Schwangerschaft empfohlen wird.

In Energy-Drinks ist 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**.

Darum gibt es Grenz-Werte, die in der Schwangerschaft **nicht überschritten** werden sollten.

Wenn man Energy-Drinks trinkt:

Dann werden die Grenz-Werte überschritten.

Weil Energy-Drinks viel Koffein enthalten.

Beim Baby kann es zum Beispiel zu einem **geringen Geburtsgewicht** führen.

2. Was ist eine Folge davon, dass jemand zu viele Energy-Drinks trinkt?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 5 richtige Antworten.

| | |
|-------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Husten |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Herz-Rasen |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Nervosität |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Blut-Hoch-Druck |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kopf-Schmerzen |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Schlaflosigkeit |

Erklärung:

Wenn eine Person zu viel Energy-Drinks trinkt:

Dann sind das zum Beispiel die Folgen:

- Nervosität
- Schlaflosigkeit
- Übelkeit
- Kopf-Schmerzen
- Schweiß-Ausbrüche
- Blut-Hoch-Druck
- Herz-Rasen
- Wahrnehmungs-Störungen
- Herz-Rhythmus-Störungen
- Kreis-Lauf-Kollaps

Husten ist aber **keine Folge**.

3. Warum sollten Kinder keine Energy-Drinks trinken?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 3 richtige Antworten.

| | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Weil sie Alkohol enthalten. |
| <input type="checkbox"/> | Weil es verboten ist. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kinder reagieren noch empfindlicher auf Koffein als Erwachsene. |
| <input type="checkbox"/> | Weil es ein Medikament ist, das auf Erwachsene angepasst wurde. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Koffein kann bei Kindern schlimmere Folgen haben als bei Erwachsenen. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kinder können dadurch zum Beispiel Folgendes bekommen: <ul style="list-style-type: none">• Angst-Anfälle• Schlaf-Probleme Hyper-Aktivität |

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

4. Welche Folge kann auftreten, wenn man oft viele Energy-Drinks trinkt?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 2 richtige Antworten.

| | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Schnelles Wachstum |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kopf-Schmerzen |
| <input type="checkbox"/> | Bessere Konzentration |
| <input type="checkbox"/> | Haar-Ausfall |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Herz-Krankheiten |
| <input type="checkbox"/> | Impotenz |

Erklärung:

Wenn eine Person zu viel Energy-Drinks trinkt:

Dann sind das zum Beispiel die Folgen:

- Nervosität
- Schlaflosigkeit
- Übelkeit
- Kopf-Schmerzen
- Schweiß-Ausbrüche
- Blut-Hoch-Druck
- Herz-Rasen
- Wahrnehmungs-Störungen
- Herz-Rhythmus-Störungen
- Herz-Krankheiten
- Kreis-Lauf-Kollaps

5. Was ist **keine** Folge, wenn man häufig viele Energy-Drinks trinkt?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 4 richtige Antworten.

| | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Blut-Hoch-Druck |
| <input type="checkbox"/> | Herz-Krankheiten |
| <input type="checkbox"/> | Schlechter Schlaf |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Verbesserung der Intelligenz |
| <input type="checkbox"/> | Gewichts-Zunahme |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Muskel-Aufbau |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Weißer Zähne |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Guter Schlaf |

Erklärung:

Hoher Konsum von Energy-Drinks kann verschiedene Folgen haben.

Energy-Drinks enthalten viel Zucker.

Das ist **schlecht für die Zähne**.

Weißere Zähne bekommt man also **nicht**.

Der Konsum hat auch **keinen Einfluss** auf die Intelligenz und den Muskel-Aufbau.

Viele Leute schlafen **schlechter**, wenn sie Koffein trinken.

Energy-Drinks enthalten viel Koffein.

Der Schlaf wird darum **nicht besser**, wenn man Energy-Drinks trinkt.

Wenn man viel Koffein und Zucker trinkt:

Dann kann man dadurch einen hohen Blut-Druck und Herz-Krankheiten bekommen.

Außerdem kann man durch den vielen Zucker **dick** werden.

6. Was gehört nicht zu den Entzugs-Erscheinungen?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 4 richtige Antworten.

| | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Nervosität |
| <input type="checkbox"/> | Ängste |
| <input type="checkbox"/> | Kopf-Schmerzen |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Seh-Störungen |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Hunger |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Gewichts-Abnahme |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Harn-Drang |
| <input type="checkbox"/> | Schlechte Konzentration |

Erklärung:

Energy-Drinks können süchtig machen.

Wenn man **keine** mehr trinkt:

Dann fühlt sich der Körper **schlecht**.

Das kann man selber merken.

Zum Beispiel merkt man:

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

Seh-Störungen gehören **nicht** dazu.

Auch **nicht** Hunger, **nicht** Harn-Drang und **nicht** Gewichts-Abnahme.

7. Wie kann sich eine Sucht nach Energy-Drinks zeigen?

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Es gibt 3 richtige Antworten.

| | |
|-------------------------------------|-------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kopf-Schmerzen |
| <input type="checkbox"/> | Seh-Störungen |
| <input type="checkbox"/> | Glieder-Schmerzen |
| <input type="checkbox"/> | Impotenz |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Unruhe |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Ängste |

Erklärung:

Energy-Drinks können süchtig machen.

Wenn man **keine** mehr trinkt:

Dann fühlt sich der Körper **schlecht**.

Das kann man selbst merken.

Zum Beispiel merkt man:

- Kopf-Schmerzen
- Ängste
- Unruhe

Seh-Störungen gehören **nicht** dazu.

Auch **nicht** Glieder-Schmerzen und **nicht** Impotenz.

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

Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg

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

Kronenstraße 36, 87435 Kempten)