

Tool: 09d

# Lösungs-Blatt Quiz



## Auswahl-Fragen (Experte)



## Lösungs-Blatt

### Auswahl-Fragen (Experte)

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.

<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.

<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.

<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"><li>• Angst-Anfälle</li><li>• Schlaf-Probleme</li></ul> 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.

<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.

<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.

<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.

<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](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)