

Tool: 08

Information: Tipps zu Energy-Drinks



Vorlesen
lassen!



Tipps zu Energy-Drinks

Du hast nun viel über Energy-Drinks erfahren und gelernt.

Du weißt jetzt, was in Energy-Drinks enthalten ist.

Du weißt auch, wie sie wirken.

Und wie Du mit Energy-Drinks umgehen sollst.

Und Du weißt, was Du machen kannst,
um weniger Energy-Drinks zu trinken.

Hier bekommst Du eine Liste mit
wichtigen Dingen zum Thema Energy-Drinks.

Diese kannst Du immer anschauen.

Die Liste soll Dich daran erinnern, was Du gelernt hast.

→ Tipps zu Energy-Drinks

1. Energy-Drinks sind **keine** Durst-Löscher.
Vor allem nicht beim Sport.

Trinke lieber Wasser.
Oder Tee ohne Zucker.
Oder Apfelsaft-Schorle.

2. Trinke nicht jeden Tag Energy-Drinks.

3. Auf der Flasche oder Dose gibt es oft Hinweise,
was im Energy-Drink enthalten ist.
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.
Oder mache die Fantasie-Reise (Tool 5).

5. Mische Energy-Drinks nicht mit Alkohol.
Durch Energy-Drinks merkt man manchmal nicht,
wenn man zu viel Alkohol trinkt.

6. Trinke keine Energy-Drinks,
wenn Du Koffein nicht verträgst.

Willst Du unbedingt Koffein trinken,
solltest Du lieber Kaffee trinken.
Oder schwarzen Tee.
Oder grünen Tee.

Den Kaffee kannst Du auch verdünnen.
Dann hat eine Tasse nicht ganz so viel Koffein.

Du kannst auch koffein-freien Kaffee trinken.

7. Willst Du unbedingt Energy-Drinks trinken?
Dann mische die Energy-Drinks mit Wasser.
So hat ein Glas weniger Koffein.
Und weniger Zucker.
Und weniger von den anderen Stoffen.

→ **Du hast es geschafft!**



Du hast sehr viel gelernt zum Thema Energy-Drinks.

Du hast Texte gelesen.

Und Du hast Aufgaben erledigt.

Modul	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
Tool	08	Information: Tipps zu Energy-Drinks



Du kannst diese Dinge immer wieder verwenden.

Dann kannst Du die Texte nochmal lesen.

Du kannst auch die Quiz-Fragen nochmal machen.

Oder die Aufgaben.

Du kannst zum Beispiel die Fantasie-Reise machen,
wenn Du gestresst bist.

Oder Du kannst Cocktails ohne Energy-Drinks machen,
wenn Du ein süßes Getränk trinken möchtest.

In Modul 5 findest Du die Aufgaben für „Hilfe finden“.

Dort lernst Du, wie Du Experten in der Sucht-Beratung findest.

Falls Du zum Beispiel zu viele Energy-Drinks trinkst.

Quelle:

Eigene Erstellung in Anlehnung an:

WIENXTRA (2022): Energy Drinks. Verfügbar unter: <https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/energy-drinks/> (zuletzt aufgerufen: 10.01.23)

sowie 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)

Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen 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