



Foto: Dennis Freitag

**Wir wollen
Freizeit
haben**
Koalas protestieren im Berliner Zoo und hoffen auf eine Lösung

Fritz Meinecke
und Simon Wiefels
im Doppelinterview
Freizeit Seite 2/3

Alle Blackout?

Die meisten haben in der Projektwoche das Thema Blackout gewählt

9.000.000.000

So viele gaben im Jahr 2022 an, in den letzten 14 Tagen Energydrinks gekauft oder konsumiert zu haben.

Energydrinks – die wahren Energiefresser?

Energydrinks sollen uns wach machen und unsere Konzentration steigern, doch woher stammen sie und sind sie auch gesund?

Energydrinks stammen aus Japan und wurden im 2.ten Weltkrieg für Piloten entwickelt, um deren Seheleistung zu verbessern und sie wach zu halten.

Dietrich Mateschitz, der Gründer von Red Bull, brachte die Energydrinks in die westliche Welt. Als er in Thailand Urlaub machte, probierte er zum ersten Mal einen Energydrink und gründete später in seiner Heimat Österreich Red Bull.

Wie werden Energydrinks hergestellt?

Die meisten Energydrinks schmecken künstlich, sind süß und enthalten einen hohen Koffeingehalt. In der Regel sind es 32 Milligramm pro 100 Milliliter, das der gesetzlichen Höchstmenge entspricht. Energydrinks enthalten oftmals Zucker, durch den man einen Energieschub bekommt, aber nach einer Weile sich schwächer fühlt als vorher. In der Regel setzen sich Energydrinks aus diesen Zutaten zusammen: Wasser, Zucker (zum Beispiel Dextrose, Glucose, Saccharose, Fruktose) und / oder Süßungsmittel, Säuerungsmittel und Säureregulatoren, Kohlensäure und Koffein.

Häufig werden zusätzlich Vitaminmischungen zugesetzt, überwiegend B-Vitamine, wie auch

Glucoronolacton und Taurin und Pflanzenextrakte wie Panax Ginseng-Wurzelextrakt und Guaranasamenextrakt.

Die Wirkungsweise von Energydrinks im Körper.

Nach einer kurzen Zeit spürt man die Wirkung, dass man sich wacher fühlt.

Der Effekt von Energydrinks ist umstritten. Das enthaltene Koffein wird als „leistungssteigernd“ vermarktet, wobei jegliche Aussage in der Regel darüber vermieden wird, welche „Leistung“ als Bezugsgröße herangezogen wird und wie ihre „Steigerung“ ermittelt werden könnte. Energydrinks steigern laut Studien vorübergehend die Reaktionsgeschwindigkeit und das Erinnerungsvermögen bei Gedächtnisaufgaben.

Die von Konsumenten oftmals behauptete stimulierende Wirkung von Taurin ist nicht nachgewiesen. Eine Studie will Einflüsse durch Taurin auf Oxidationsprozesse von Aminosäuren im Stoffwechsel entdeckt haben.

Die Gefahren bei Energydrinks.

Eine typische Dose mit 250 Millilitern enthält 80 Milligramm Koffein, etwa so viel wie eine Tasse Kaffee. Auf den ersten Blick klingt es angemessen, jedoch bleibt es öfters nicht bei einer Dose. Beim Konsum mehrerer Dosen können unerwünschte Wirkungen

auftreten. Neben der Dosis und der Kombination mit Alkohol oder körperlicher Belastung können (nicht bekannte) Vorschädigungen des Herz-Kreislauf-Systems entstehen. Wer große Mengen Energydrinks in kurzer Zeit trinkt, riskiert gesundheitliche Probleme. Man vermutet, dass die Kombination von Koffein mit anderen Inhaltsstoffen in Energydrinks ein besonderes Risiko für die Herzgesundheit darstellt. Von den Verbraucherzentralen werden Verkaufsverbote an Minderjährige sowie eine bessere Kennzeichnung der Produkte gefordert.

Vergleich zwischen Kaffeekonsum mit dem Konsum von Energydrinks.

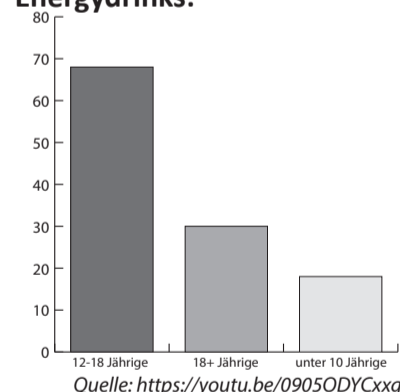


Foto: Ryszard Michalski

Energydrinks zählen zu den Erfrischungsgetränken und sind oft gekühlt in jedem Markt verfügbar. Im Gegensatz zum Energydrink ist ein Kaffee auch warm genießbar und dient ebenfalls als Wachmacher. Kaffee trinkt man auch langsam und entspannt, nach

einem Energydrink greift man oft zu den nächsten.

Zielgruppen der regelmäßigen Konsumenten von Energydrinks:



Die meisten, die Energydrinks konsumieren sind minderjährig, etwa 68% aller 10- bis 18-Jährigen trinken regelmäßig Energydrinks. Erwachsene konsumieren viel weniger, etwa 30% aller Erwachsenen. Jedoch trinken auch 18% aller unter 10-Jährigen trinken regelmäßig Energydrinks.

Das Problem

Energydrinks werden stark vermarktet durch Firmen wie Red Bull oder Monster Energy, die oft auf sportlichen Events vertreten sind. Viele Leistungssportler haben die Marken auf ihren Kleidungen und es gibt auch ein Sportverein von Red Bull: „RB Leipzig“. Sie sollen leistungssteigernd sein, aber werden oftmals durch Jugendliche in der Freizeit, konsumiert bei keinerlei Aktivität.



Foto: Ryszard Michalski

Energy zum Sport

In einer Studie hat man erfahren, dass man in drei Sätzen Bankdrücken, mit einer Belastung von 70% der Maximalkraft und einer Pause von jeweils 1 Minute dazwischen, eine statistisch deutliche Leistungssteigerung in Form von mehr möglichen Wiederholungen durch Energydrinks hat.

Freizeit GmbH
Zehlendorfer Damm 71,
14532 Kleinmachnow
E-Mail: kontakt@freizeit-zeitung.de
Internet: www.freizeit-zeitung.de

Quellen:
<https://bit.ly/3YjS6U3>
<https://bit.ly/3jRdyAK>
<https://bit.ly/3JV3y4k>
<https://bit.ly/3RST47y>
<https://bit.ly/2AtKJ3x>
<https://bit.ly/3loeZqY>
<https://bit.ly/3lr5jMb>
<https://bit.ly/3HJKUtv>
<https://youtu.be/0905ODYCxxg>

Nº 31

