

Sind Energy drinks wirklich so cool?

Viele Jugendliche trinken mittlerweile Energy's ohne überhaupt zu wissen, was sie eigentlich mit unseren Körpern anrichten. Wir **DAS!** haben uns mal darüber informiert!



Was ist Eigentlich enthalten z.B. in einer 250 ml Red Bull Dose?

Zutaten laut Angabe auf der Dose sind (in Österreich und Deutschland, **Red Bull** mit Zucker): Wasser, Saccharose, Glucose, als Säureregulator Natriumcitrate, Kohlensäure, dazu sind Taurin (0,4 %), Koffein (0,03 %), Vitamine (Niacin, Pantothensäure, B6, B12) zugefügt sowie Aromen und Farbstoffe (Zuckerkulör, Riboflavin).

Wichtig!!! In einer 250 ml Dose sind 80 mg Koffein enthalten also so viel wie in einer Tasse Kaffee oder 3 Dosen Cola!

Okay, ihr denkt euch wahrscheinlich: Es ist doch nicht so schlimm oder ist doch egal“ Aber dann kommen wir doch mal zu den Nebenwirkungen...

Nebenwirkungen:

Die Gefahr der Koffein-Überdosis durch **Energy Drinks** ist sehr hoch und kann gesundheitsschädlich sein: Zu beobachten sind **Nebenwirkungen** wie Unruhe, Nervosität, Zittern, Übelkeit, Schlaflosigkeit Kopfschmerzen und Herzrasen aber auch sowas wie Herzrhythmusstörungen und starke Krämpfe sind zu beachten ist auch das es mehrere Todesfälle durch Energydrinks verursacht worden.

Viele unterschätzen es vielleicht kann man statt Energydrinks mal Kaugummis kauen oder zumindest nicht zu viel trinken denn wenn man in Maßen trinkt, ist auch alles gut!

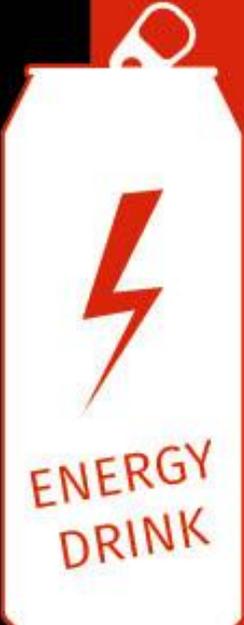
Passt bitte auf euch und eure Körper auf😊

Mit lieben Grüßen **DAS!**



5 FAKTEN ÜBER ENERGYDRINKS

- 1** Energydrinks stehen im Verdacht, Hepatitis auszulösen.
- 2** Eine 250-ml-Dose Energydrink enthält 80 mg Koffein – genauso viel wie 3 Cola-Dosen oder eine Tasse Espresso.
- 3** Jeder 6. Grundschüler greift zu Energydrinks und jeder 8. Jugendliche trinkt so viel davon, dass es gefährlich ist.
- 4** Noch 6 Stunden nach dem Konsum eines Energydrinks ist der Blutdruck stark erhöht.
- 5** Wer es beim Sport mit Energydrinks übertreibt, riskiert Krampfanfälle, Herzrhythmusstörungen oder Nierenversagen.



gesundheit.de