

## Hintergrundinformation zu bestimmten, für Energydrinks üblichen Inhaltsstoffen

Energydrinks bestehen hauptsächlich aus Wasser, Zucker, Farbstoffen und Aromen. Daneben hebt die Werbung weitere Inhaltsstoffe hervor, die sie mit folgenden Eigenschaften beschreibt:

Wirkt

- anregend
- belebend
- leistungsstärkend

In den Getränken werden dazu Stoffe eingesetzt, wie u.a. Koffein, Guarana, Taurin oder Glucuronolacton! Was hat es mit diesen Stoffen auf sich? Dazu 4 kleine Steckbriefe:

- Ø ist ein Eiweißbaustein
- Ø wird vom Körper in ausreichender Menge selbst produziert; dadurch ist die zusätzliche Zufuhr überflüssig
- Ø Attribute, wie „wirkt leistungsfördernd“ und „verbessert die Nervenreizübertragung“ sind wissenschaftlich bislang unbelegt.
- Ø von höheren Dosen wird abgeraten!

**Taurin**

- Ø Bekannter Inhaltsstoff in Kaffee und Schwarztee
- Ø wirkt kurzfristig leicht anregend auf Gehirn, Atem- und Kreislaufsystem
- Ø in höheren Dosen löst bei Kindern und empfindlichen Personen Reizbarkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Herzklopfen aus
- Ø in Kombination mit Alkohol hat bereits mehrfach zu Herz-Kreislaufproblemen geführt
- Ø Gehalte im Vergleich: 1 Tasse Kaffee ~ 50-100mg, 1 Glas Cola ~ 30 mg, 1 Dose Energydrink ~ 80 mg

## Koffein

- Ø Samen eines in Venezuela und Brasilien heimischen Strauches
- Ø gelten als die koffeinreichste Lieferanten
- Ø enthalten Stoffe\*, die die anregende Wirkung von Koffein verlängern  
(\* Theobromin und Theophyllin in Verbindung mit Saponinen)
- Ø wird in Energydrinks wegen seines Koffeingehaltes, aber auch als Aromazusatz verwendet
- Ø kann gesundheitlich problematisch sein, s. Koffein

## Guarana

- Ø ist ein Kohlenhydrat, das in kleinen Mengen in vielen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist
- Ø Energydrinks liefern die 500 fache Menge der natürlichen Gehalte anderer Lebensmittel
- Ø gesundheitliche Wirkung hoher Dosen ungeklärt
- Ø wird vom Körper selbst hergestellt aus Glykose
- Ø die Aussagen, dass es „leistungsfördernd wirkt“ und „die Entgiftung des Körpers unterstützt“, sind wissenschaftlich nicht belegt

## Glucoronolacton