

Energydrinks

Energydrinks enthalten die Zielrichtung und das „Versprechen“ an den Verbraucher bereits im Namen: „Energiespender“. Laut Herstellerangaben sollen sie den menschlichen Körper in Phasen mentaler und physischer Beanspruchung (ohne Zugabe von Alkohol) „anregen“ und ihm „neue Energie“ zuführen. Beworben werden diese Getränke mit der Aussage, eine sofort spürbare Leistungssteigerung zu erreichen und Erschöpfung sowie Müdigkeit verschwinden zu lassen. Mittlerweile gibt es über 80 verschiedene Sorten.

Die Erfindung des Energydrinks stammt vermutlich aus Japan, wo den japanischen Piloten nach dem Zweiten Weltkrieg der Wirkstoff Taurin zur Verbesserung der Sehleistung verabreicht wurde. Aus Asien (Thailand) importierte später auch der Erfinder von *Red Bull* die Idee nach Europa. Ende der 80er-Jahre kam das Getränk in die Jugend- und Club-Szenen.

Leistungseffekte von Energydrinks

Welcher (junge) Mensch glaubt nicht zu gerne einem der vielen Werbeslogans (zum Beispiel Energydrinks „verleihen Flügel“), wenn etwa eine lange Disko-Nacht „stressfrei“ und „energiegeladen“ durchgestanden werden muss?

Schaut man sich die einzelnen Hauptbestandteile an, so scheinen die Wirkungen auf der Hand zu liegen.

- Wasser (leicht und schnell „einzunehmen“, Flüssigkeitszufuhr)
- Zucker, bei zuckerfreien Varianten Süßstoff (geschmackliche Aufwertung, Kohlenhydratzufuhr)
- Kohlensäure (verbrauchergerechte Aufmachung und „Erfrischungseffekt“)
- Koffein – oft auch in Form von Guarana – (Anregung, „Muntermacher“)
- Taurin, „Stiergalle“ (Verbesserung der Sehleistung, auch bei Müdigkeit, Stoffwechselbeschleunigung)
- Vitamine – häufig aus der B-Gruppe – (Förderung des Energiestoffwechsels)
- Mineralstoffe (Ausgleich möglicher Mangelzustände)
- natürliche, naturidentische oder synthetische Aromastoffe (geschmackliche Aufwertung)
- Farbstoffe (optisches Styling)

Die Kombination von Zucker bzw. Süßstoff, Koffein, Taurin sowie Farbstoffen und Aromen macht daraus jedoch ein künstliches Getränk und ist gesundheitlich nicht unbedenklich.

Energydrinks enthalten Koffein oder die koffeinhaltige Droge „Guarana“ in großen Mengen. Ihnen wird der belebende Effekt zugesprochen. Eine Viertelliterdosis kann bis zu 80 mg Koffein enthalten, das entspricht dem Koffeingehalt von 1 bis 2 Tassen Kaffee.

Taurin ist eine organische Säure, die aus Ochsen-galle isoliert wird. Es erhöht den Wachheitsgrad, die Vigilanz. Auch der enthaltene Zucker ruft eine kurzfristige Steigerung der Leistungsfähigkeit hervor. Obwohl der Effekt der Leistungssteigerung umstritten ist, gehen selbst Kritiker davon aus, dass das enthaltene Koffein leistungssteigernd ist. Das kann auch an der Kombination der Inhaltsstoffe Koffein als Stimulans, Zucker als Energieträger und Taurin als Stoffwechselbeschleuniger liegen. Vermutlich steigern die Drinks kurzfristig die geistige Leistungsfähigkeit, was sich in einer schnelleren Reaktionszeit zeigt. Auch die sportliche Leistungsfähigkeit wird zum Teil positiv beeinflusst. Energydrinks sollten jedoch nicht mit isotonischen Sportlergetränken verwechselt werden.

Gesundheitliche Risiken

Wer häufig größere Mengen Energydrinks, vor allem im Zusammenhang mit Alkohol, konsumiert, muss mit starken gesundheitlichen Problemen rechnen.

Der Konsum von zu viel Koffein führt nachweislich zu erhöhtem Puls und erhöhtem Blutdruck, zu Herzrhythmusstörungen, Krampfanfällen oder Nierenversagen.

Taurin stimuliert die Signalübertragung im Zentralnervensystem und bei der Herzfunktion, kann diese aber auch negativ beeinflussen.

Ein Erwachsener hat etwa 1 g Taurin je 1 kg Körpergewicht in Muskeln, Gehirn, Herz und Blut. Mit einer Dose Energydrink führt man dem Körper weitere Taurinmengen von über 4000 mg zu. In Kombination mit Koffein vermutet man auf Dauer körperschädigende Wirkungen.

Der hohe Zuckergehalt führt zu den üblichen Gesundheitsproblemen. Auf Dauer ist deshalb auch Übergewicht eine potenzielle Folgeerscheinung.

Besonders kritisch ist der Konsum von koffeinhaltigen Getränken in Kombination mit Alkohol, weil es dadurch zu einem Flüssigkeitsverlust im Körper kommen kann.