

Landeshauptstadt



Hannover

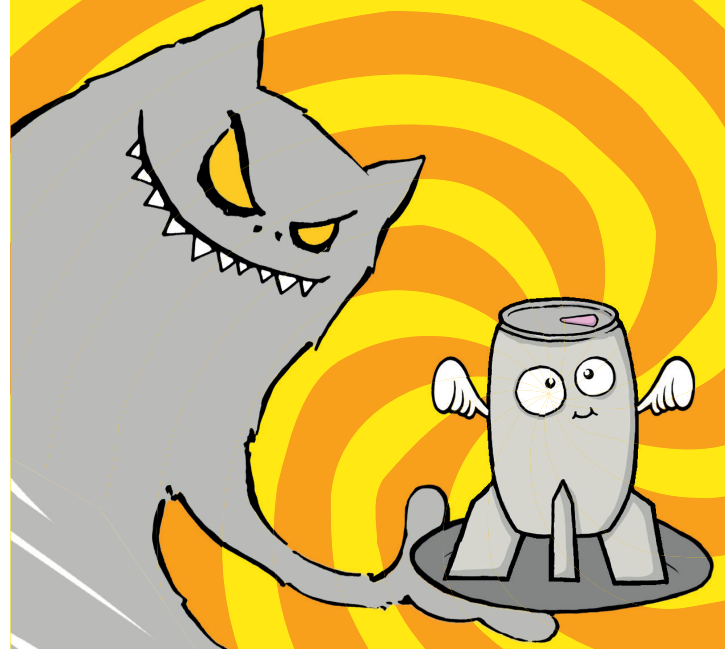
**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER
DER OBERBÜRGERMEISTER**

**FACHBEREICH JUGEND UND FAMILIE
-JUGENDSCHUTZ / ALKOHOLPRÄVENTION-**

Herrenstr. 11
30159 Hannover
Telefon: +49 (0) 511 168-44364
51.52@hannover-stadt.de

hannover.de/jugendschutz

**HAN
NOV
ER**



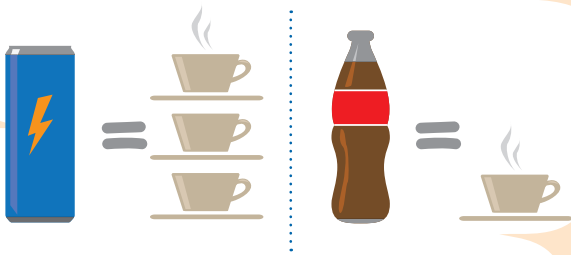
ENERGYDRINKS

**LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER**

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

Energydrinks enthalten Taurin, welches leistungssteigernd wirken soll. Dies ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Taurin wird im Körper gebildet und muss nicht zusätzlich durch Nahrung oder Getränke aufgenommen werden. Man weiß noch nicht, was passiert, wenn man Koffein und Taurin zusammen nimmt.

KOFFEIN



1 Liter Energydrink enthält etwa 320mg Koffein, das ist 3 mal so viel wie 1 Liter Cola

KOFFEIN

Zu beobachtende Nebenwirkungen sind Bauchschmerzen, Unruhe, Kopfschmerz, schneller Puls und Schlafstörungen. Zusätzlich kommt es zu Nervosität und Angstzuständen. Häufiger Konsum kann zu Koffeinabhängigkeit führen und an die Gewöhnung des Geschmacks.

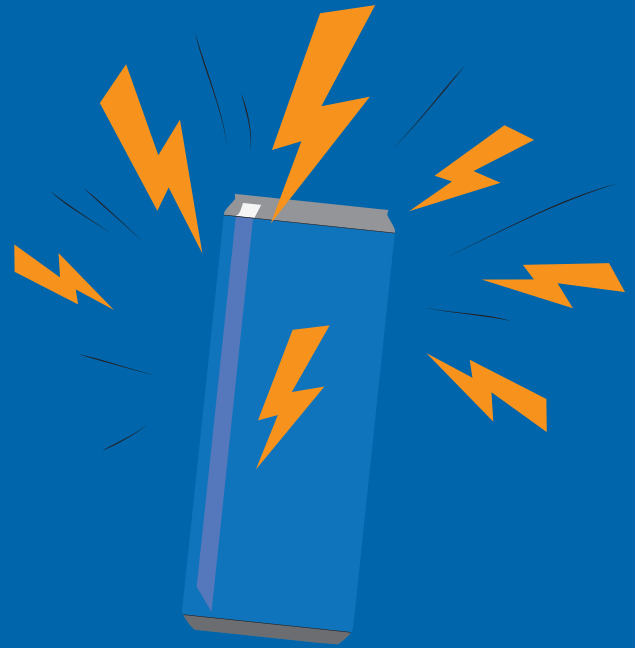
ENERGYDRINKS & GESUNDHEIT

Energydrinks belasten den Körper, anstatt ihm gut zu tun. Sie sind oft überzuckert. Folgen können sein: Karies, Zahnerosion, Übergewicht und Koffeinnebenwirkungen. Mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf, ist ihr Kind fit! Bessere Alternativen sind: Wasser, Saftschorlen und ungesüsste Tees.

„Für Kinder, Schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen“

WARUM DIESER FLYER?

Energydrinks werden derzeit massiv/aggressiv beworben, beispielsweise auch schon vor Grundschulen/ Kindermarathon und Ähnliches. Für Kinder und Jugendliche zählt beim Genuss von Energydrinks neben dem Geschmack und der Wirkung auch der Gedanke, etwas „Erwachsenes“ zu tun. Durch Vorbilder im Sport und der erwachsenen Welt werden Energydrinks für „normal“ gehalten. Für den Jugendschutz ist das ein Grund zur Information über den Umgang mit Getränken, die nicht für Kinder sind.



FAKTEN

Kinder und Jugendliche trinken oft und gerne so genannte Energydrinks. Was sich hinter dieser Bezeichnung verbirgt ist laut Stiftung Warentest ein Getränk aus Wasser, Koffein, viel Zucker und speziellen Inhaltsstoffen wie Taurin. In Deutschland trinken laut einer EU-Studie 13% der 6-10 jährigen Kinder jede Woche durchschnittlich bis zu 0,6 Liter Energydrinks.