

legal



Energy Drinks sind Getränke aus Wasser und jeder Menge Zusatzstoffen. In den im Handel erhältlichen Energy Drinks sind neben Süßstoffen, Guarana, Vitaminen und teilweise Taurin vor allem auch hohe Dosen **Koffein** enthalten. Die **aufputschende Wirkung** der Drinks ist hauptsächlich auf das Koffein zurückzuführen.

Szenenamen

Die Handelsnamen der einzelnen Energy Drinks wie Flying Horse, Guarana Brana, Red Bull, Ufo, XTC, usw.

Aufnahme / Wirkungsdauer

Es dauert je nach Zustand der Konsumentin/des Konsumenten zwischen zehn Minuten und einer Stunde, bis die aufputschende Wirkung einsetzt, welche zwei bis drei Stunden lang andauern kann.

Die im Handel erhältlichen Energy Drinks enthalten auf 100 ml rund 30 bis 35 mg Koffein. Das entspricht ca. zwei Tassen Kaffee. Zusätze in den Drinks verzögern den Abbau des Koffeins.

Wirkung / Rausch

Koffein hat eine **anregende Wirkung** auf das zentrale Nervensystem, was zum Anstieg von Pulsfrequenz und Blutdruck führt. Die Substanz muntert auf, vertreibt Müdigkeitserscheinungen und leichte Kopfschmerzen. In höheren Dosen und je nach persönlicher Empfindlichkeit kann eine euphorische Stimmung erzeugt werden, jedoch auch Herzklopfen, innere Unruhe, Reizbarkeit und Schwindel können die Folge sein.

Bislang konnte kein wissenschaftlich seriöser Nachweis erbracht werden, dass Taurin die körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit steigert.



Körperliche Wirkungen / Risiken

Bei hoher Koffein-Dosis kann es zu Herzrasen und erhöhter Nervosität kommen. Wer mehr als vier bis sechs Drinks täglich trinkt, für den besteht die Gefahr einer körperlichen Abhängigkeit. **Entzugerscheinungen** in Form von Kopfschmerzen, Nervosität, Konzentrationsstörungen und Reizbarkeit können auftreten. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt vor **gesundheitlichen Risiken** von Energy Drinks, wenn sie in größeren Mengen konsumiert werden. Vor allem beim **Mischkonsum mit Alkohol**, sowie bei gleichzeitiger ausgiebiger sportlicher Betätigung könne es zu Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen oder Krampfanfällen kommen. Sogar Todesfälle wurden in diesem Zusammenhang beobachtet. Personen mit Herzerkrankungen und Bluthochdruck, Schwangere, Stillende, Kinder und koffeinempfindliche Personen sollten sich beim Konsum von Energy Drinks zurückhalten.