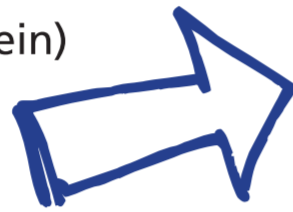


# ENERGY DRINKS: Fluch oder Segen?

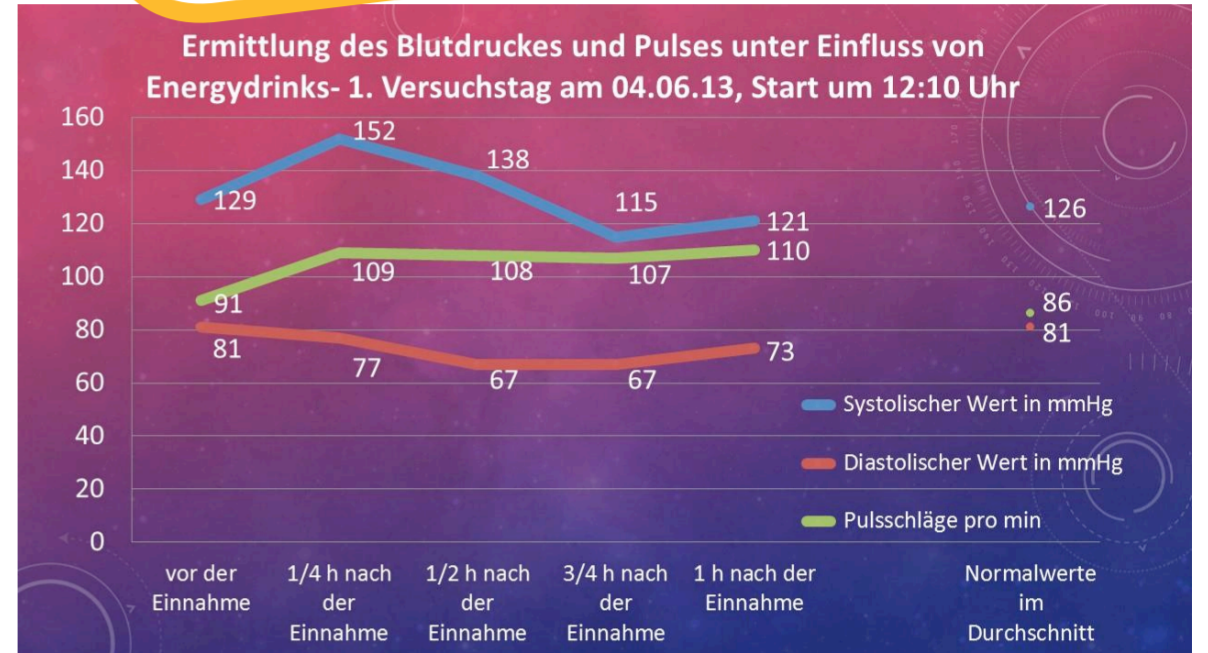
Entscheiden Sie selbst!

## INHALTSSTOFFE NÄHER ERKLÄRT

- Zuckergehalt Energydrinks z.B. **250 ml Red bull:**  
11g Zucker in 100ml = 250 ml = **27,5 g Zucker**  
= **11 Würfelzucker á 2,5 g**
- B-Vitamine: B3, B5, B6 & B12  
für die Energiegewinnung im Körper unerlässlich
- Taurin = Aminosäure (Eiweißbaustein)



1 Dose Red bull  
= 27,5 g Zucker  
= 11 Würfelzucker á 2,5 g



## NEGATIVE WIRKUNG VON ZUCKER IN ENGERGYDRINKS

- Zucker laugt den Körper aus
- Nachdurst
- Heißhunger
- Vitaminräuber (besonders die B-Vitamine)
- Übergewicht durch zuckerhaltige Getränke

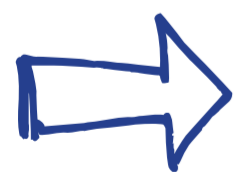


## SYMPTOME BEI ZU HOHER KOFFEINAUFNAHME (AB CA. 5,3 MG/JE KG KÖRPERGEWICHT)

- GESTEIGERTER HARNDRANG**
- NERVOSITÄT**
- REIZBARKEIT**
- HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN**
- Magenbeschwerden (vermehrte Magensäureproduktion)
- innere Unruhe bis hin zu Angstzuständen**
- Probleme beim Einschlafen, Schlaflosigkeit
- Schweißausbrüche
- INKONTINENZ (BEI MÄNNERN)**

## KOFFEINGEHALT VON ENERGYDRINK IM VERGLEICH ZU KAFFEESPEZIALITÄTEN

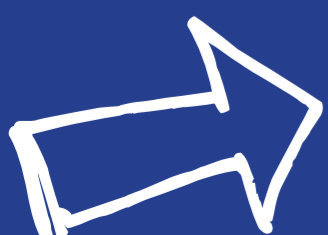
Was?	Welche Menge?	Wie viel Koffein?
Filterkaffee	eine Tasse (200 ml)	90 mg
Energy Drink	eine Dose (250 ml)	80 mg
Espresso	eine Tasse (60 ml)	80 mg
Schwarzer Tee	eine Tasse (200 ml)	45 mg
Cola-Getränk	eine Dose (330 ml)	35 mg
Kakao-Getränk	eine Tasse (200 ml)	8 bis 35 mg
Grüner Tee	eine Tasse (200 ml)	30 mg
Zartbitterschokolade	halbe Tafel (50 g)	25 mg
Vollmilchschokolade	halbe Tafel (50 g)	10 mg



Koffeinmengen täglich bis 400 mg, d.h. 5,7mg je kg/Körpergewicht gelten als **unbedenklich**

## KOFFEIN-WIRKUNG

fördert Denkprozesse  
Steigerung der Körperkoordination  
Entspannt die Bronchien



## Natürliche Wachmacher

### ALTERNATIVEN BEI DER ARBEIT:

- Chili, Ingwer, Grapefruit
- Gemüse knabbern oder Kaugummi kauen
- >> „Hallo Wach-Kick“ für die Gehirnzellen
- mindestens 1,5 l Trinkflüssigkeit (möglichst ohne Kalorien & Süßungsmittel)
- Deinen „Hallo Wach-Kick“ mit Lachen
- Die klassische Tasse schwarzen Kaffee
- Grüner Tee
- 1 Stück Zartbitterschokolade mit 85% Kakaoanteil
- Dehnen & Strecken

### WACHMACHER ALLGEMEIN:

- ausreichend Schlaf (8 h)
- Kalt duschen
- kleine Sporteinheit um den Kreislauf anzukurbeln
- Power Napping
- Yoga, Meditation
- B-Vitamine in Form von Vollkornprodukten und Fleisch
- Kurzer Spaziergang an der frischen Luft

