KICK MIT NEBENWIRKUNGEN?

Eine gerade für Kinder und Jugendliche unsichtbare Gefahr: Produkte, die mehr Koffein enthalten, als viele vermuten würden, oft versteckt hinter trendiger Aufmachung. Die Risiken eines übermäßigen Konsums können dabei leicht unterschätzt werden.

Ein paar Beutelchen Pulver, etwas Wasser und fertig. Doch für einen zehnjährigen Burschen endet das Experiment mit der „Holy Energy"-Trinkbrause mit drastischen Nebenwirkungen: Er wird rastlos, erbricht und schläft kaum. Schließlich bringt ihn seine konsternierte Mutter zum Kinderarzt. Sie wendet sich ein paar Tage später an uns im VKI – sie will andere Eltern warnen.

Denn schon ein Portionsbeutel dieses Energy-Getränkepulvers enthält 160 mg Koffein (siehe Bild auf Seite 32), und somit gleich viel wie zwei kleine Dosen Red Bull. Der Bursche hat gemeinsam mit Freunden vier bis sieben dieser Beutel konsumiert, so genau kann er sich nicht erinnern. Jedenfalls viel zu viel für den Zehnjährigen.

Junge Zielgruppen im Fokus

In den vergangenen Jahren ist eine Vielzahl an neuen Koffein-Produkten auf den Markt gekommen. Sie sind teilweise bunt, sie sind schrill. Sie sind so designt, dass sich gerade Kinder und Jugendliche angesprochen fühlen. Das Problem: Oft sind die Produkte auf den ersten Blick nicht als koffeinhaltig erkennbar. Auch der Bursche beteuert, nicht gewusst zu haben, was er da konkret konsumiert hat. Social-Media-Werbung, die gezielt junge Menschen anspricht, und Influencer:innen tun für das coole Image dieser Produkte ihr Übriges. Kurzum, viele dieser Koffeinprodukte steigern die Wahrscheinlichkeit, empfohlene Höchstmengen (unabsichtlich) zu überschreiten. Vor allem Kinder und Jugendliche geraten dabei schnell in den Risikobereich.

Bis zu 4 Liter am Tag

Ist das Alarmismus? Nein, schon gar nicht, wenn man Daten des deutschen Bundesinstitutes für Risikobewertung (BfR) heranzieht. Laut BfR gibt es Jugendliche, die sehr hohe Mengen an Energydrinks konsumieren, bis zu vier Liter am Tag. Ob ein langfristig hoher Konsum von Energydrinks zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen bei Jugendlichen führt, ist bislang nicht abschließend geklärt. Eine aktuelle Übersichtsstudie der MedUni Graz warnt jedenfalls vor einer übermäßigen Koffein-Aufnahme innerhalb kurzer Zeit, die besonders über hochkonzentrierte Produkte erreichbar ist. Hohe Koffeindosen können ein erhebliches Risiko für ernsthafte und potenziell lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen bei Jugendlichen darstellen. Mehr zu den gesundheitlichen Aspekten lesen Sie weiter unten.
Was können Eltern tun? Unser Tipp: Sprechen Sie mit Ihrem Nachwuchs über die versteckten Risiken von Energydrinks & Co – und zwar so früh wie möglich. Gerade Kinder im Volksschulalter sind wissbegierig und verinnerlichen die gut gemeinten Ratschlägen und Tipps ihrer Eltern.

Die Dosis macht das Gift

Aber wie ist es um den Muntermacher der Nation nun tatsächlich in Hinblick auf gesundheitsrelevante Fragestellungen bestellt? Ein paar Tassen Kaffee über den Tag verteilt sind für die meisten Erwachsenen unbedenklich. Doch Koffein steckt auch in anderen Getränken und Lebensmitteln. Bei übermäßigen Konsum dieser Produkte können die empfohlenen Höchstmengen leichter überschritten werden.

Koffein kompakt: Die spannendsten Fakten

1820. Koffein wurde bereits 1820 erstmals aus Kaffeebohnen isoliert. Sein Name leitet sich von der Kaffeepflanze Coffea arabica ab.

Insektenschutz. Koffein dient Pflanzen als natürlicher Insektenschutz. Es kommt unter anderem in Kaffee-, Kakao-, Guarana- und Teepflanzen vor.

Effekte. Rund fünf Stunden nach dem Konsum ist im Durchschnitt erst die Hälfte des aufgenommenen Koffeins abgebaut. Die ersten Effekte treten oft schon nach 15 bis 30 Minuten ein.

Deklaration. Der gesetzlich vorgeschriebene Koffein-Warnhinweis muss bei Getränken erst ab einer Koffeinmenge von >150 mg pro Liter angegeben werden. Die Deklaration befindet sich meist auf der Rückseite der Verpackung und kann dadurch leicht übersehen werden.

Ausnahmen. Kaffee und Tee müssen keinen Koffein-Warnhinweis tragen, sofern die Begriffe „Kaffee" oder „Tee" in der Produktbezeichnung vorkommen.

Keine Altersgrenze. In Österreich gibt es derzeit keine gesetzliche Altersgrenze für den Kauf von Energydrinks. In mehreren anderen europäischen Ländern wurden solche Beschränkungen bereits eingeführt oder angekündigt.

Schokolade. Auch Kakaobohnen und daraus hergestellte Produkte enthalten von Natur aus geringe Mengen Koffein. 25 Gramm Vollmilchschokolade enthält beispielsweise 5 mg Koffein, 25 Gramm Zartbitterschokolade rund 12 mg.

Aromastoff. In geringer Dosierung darf Koffein als Aromastoff eingesetzt werden. In der Zutatenliste kann es dann als „Aroma Koffein" auftauchen.

Cola. Bei Cola gibt es große Unterschiede im Koffeingehalt. Fritz-Kola enthält z. B. rund zweimal so viel Koffein wie Coca-Cola.

Koffeingehalt unterschiedlicher Produkte

Produkt	Typische Portionsgröße	Koffeingehalt in mg
Vollmilchschokolade	Halbe Tafel (50 g)	10
Weißer Tee	1 Tasse (220 ml)	13
Eistee	1 Glas (220 ml)	14
Grüner Tee	1 Tasse (220 ml)	22
Zartbitterschokolade	Halbe Tafel (50 g)	25
Coca Cola[1)]	1 Dose (355 ml)	35
Matcha Tee/Matcha Latte[1)]	1 Portion mit 1,5 g Matcha	50
Schwarzer Tee	1 Tasse (220 ml)	50
Energy Drink (z. B. Red Bull)	1 Dose (250 ml)	80
Espresso	1 Tasse (60 ml)	80
Filterkaffee	1 Tasse (200 ml)	90
Club Mate[1)]	1 Flasche (500 ml)	100

1) eigene Erhebung
Quelle: EFSA, 2015b; Koffein, 2023

WIE VIEL KOFFEIN IST NOCH OKAY?

Der moderate Konsum von Koffein ist für gesunde Menschen unbedenklich. Entscheidend ist die Menge – und die summiert sich oft schneller als gedacht. Lesen Sie hier Richtwerte der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) auf einen Blick:

Gesunde Erwachsene. Bis zu 200 mg auf einmal gelten als unbedenklich. Das entspricht ungefähr 2 Tassen Kaffee oder etwas mehr als 2 kleinen Energydrinks. Pro Tag gelten bis zu 400 mg als unbedenklich. Das entspricht etwa 4 Tassen Kaffee, bis zu 5 kleinen Energydrinks oder 8 Tassen schwarzem Tee.

Kinder und Jugendliche. Als unbedenklich gelten bis zu 3 mg Koffein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag, auch als Einzeldosis. Beispiel: Ein Kind mit 40 kg sollte nicht mehr als 120 mg Koffein aufnehmen.

Schwangere und Stillende. Maximal 200 mg pro Tag werden als unbedenklich für das ungeborene Kind eingestuft. Langfristig mehr kann sich negativ auf das Wachstum des Fötus auswirken.

Nicht nur im Kaffee. Auch Tee, Eistee, Energy Drinks, Cola, Schokolade, Nahrungsergänzungsmittel und manche Schmerzmittel tragen zur täglichen Koffeinbilanz bei. Wer mehrere dieser Produkte kombiniert, kann die empfohlenen Mengen womöglich überschreiten.

Kick mit Nebenwirkungen?

A) Vor dem Lesen

a) Sammelt gemeinsam an der Tafel möglichst viele Lebensmittel und Getränke, die für Kleinkinder oder Kinder nicht geeignet oder sogar gefährlich sein können.

b) Überlegt gemeinsam, welche Inhaltsstoffe diese Lebensmittel und Getränke für Kleinkinder oder Kinder ungeeignet oder gefährlich machen.

B) Textbearbeitung

a) Lies den Artikel aufmerksam durch.

b) Lies dir die Wörter auf der linken Seite durch und finde die dazu passende Erklärung.

1	konsumieren		eine Menge, die man nicht überschreiten sollte
2	Nebenwirkungen		eine Angabe auf der Verpackung
3	Höchstmenge		etwas essen oder trinken
4	konzentriert		Menschen, für die ein Produkt besonders gedacht ist
5	Zielgruppe		unerwünschte Reaktionen des Körpers
6	Deklaration		eine große Menge eines Stoffes auf wenig Raum
7	Risiko		die Möglichkeit, dass etwas Schlechtes passiert

c) In jedem Satz haben sich inhaltliche Fehler eingeschlichen. Finde sie und stelle die Sätze anschließend richtig.

- Ein zehnjähriger Bub musste zum Arzt, weil er zu viel Coca-Cola getrunken hatte.
- Koffeinhaltige Getränke sind auf der Vorderseite der Verpackung immer deutlich gekennzeichnet.
- Laut dem Artikel trinken manche Jugendliche bis zu vier Liter Energydrinks in einer Woche.
- Für gesunde Erwachsene gelten täglich bis zu 200 mg Koffein als unbedenklich.
- In Österreich dürfen Energydrinks erst ab 16 Jahren gekauft werden.
- Koffein wird vom Körper innerhalb von 30 Minuten vollständig abgebaut.

d) Schau dir die Tabelle „Koffeingehalt unterschiedlicher Produkte“ gut an. Ordne die folgenden Getränke nach ihrem Koffeingehalt pro Portion (1 bis 8). Beginne mit dem höchsten Koffeingehalt.

- Coca-Cola
- Filterkaffee
- Grüner Tee
- Club Mate
- Energy Drink (Red Bull)
- Eistee
- Espresso
- Schwarzer Tee

C) Weiterführende Aufgaben

a) Verfasst in Kleingruppen einen Rap, der Kinder und Jugendliche über die Gefahren von zu viel Koffein aufklärt. Verwendet dazu Informationen aus dem Zeitungsartikel. Achtet auf passende Reime, einen guten Rhythmus und eine klare Botschaft. Euer Rap soll aus mindestens zwei Strophen und einem Refrain bestehen. Präsentiert euren Rap anschließend der Klasse.

b) Lest euch die folgenden Fragen durch und notiert euch Stichworte als Antwort dazu. Besprecht sie anschließend mit der gesamten Klasse.

- Sollte es auch in Österreich ein Gesetz geben, das den Verkauf von Energydrinks an Kinder und Jugendliche verbietet? Warum? Warum nicht?
- Sollten Hersteller verpflichtet werden, den Koffeingehalt und mögliche Gefahren groß und deutlich auf die Vorderseite der Verpackung zu schreiben?
- Sollte Werbung für Energydrinks auf TikTok, Instagram und anderen sozialen Medien eingeschränkt oder verboten werden, wenn sie besonders Jugendliche anspricht?

Lösung

1	konsumieren	**3**	eine Menge, die man nicht überschreiten sollte
2	Nebenwirkungen	**6**	eine Angabe auf der Verpackung
3	Höchstmenge	**1**	etwas essen oder trinken
4	konzentriert	**5**	Menschen, für die ein Produkt besonders gedacht ist
5	Zielgruppe	**2**	unerwünschte Reaktionen des Körpers
6	Deklaration	**4**	eine große Menge eines Stoffes auf wenig Raum
7	Risiko	**7**	die Möglichkeit, dass etwas Schlechtes passiert

- Er hatte zu viel „Holy Energy"-Trinkbrause konsumiert.
- Der Koffeingehalt ist oft nicht auf den ersten Blick erkennbar.
- Manche Jugendliche trinken bis zu vier Liter Energydrinks am Tag.
- Für gesunde Erwachsene gelten bis zu 400 mg Koffein pro Tag als unbedenklich.
- In Österreich gibt es laut Artikel keine gesetzliche Altersgrenze.
- Nach ungefähr fünf Stunden ist im Durchschnitt erst die Hälfte des Koffeins abgebaut.

1. Club Mate – 100 mg
2. Filterkaffee – 90 mg
3. Espresso – 80 mg
4. Energy Drink – 80 mg
5. Schwarzer Tee – 50 mg
6. Coca-Cola – 35 mg
7. Grüner Tee – 22 mg
8. Eistee – 14 mg