

Energy-Drinks verbessern weder die Lern- noch die sportliche Leistung – im Gegenteil

Mitteilung: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.

Bei Kindern und Jugendlichen wirken Energy Drinks - aufgrund deren geringem Körpergewicht und weil sie i.d.R. selten Kaffee trinken - stärker als bei Erwachsenen. „Konsumieren Heranwachsende Energy-Drinks in der Hoffnung, damit ihre körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern, wie es manche Werbung verspricht, erreichen sie damit eher das Gegenteil.

Während des Trainings oder unter geistigem Stress müssen sich die Arterien weiten, um Blut zu Muskeln, Herz und Gehirn zu transportieren. Doch nach dem Konsum von Energy-Drinks ziehen sich die Gefäße zusammen. Der Körper schüttet vermehrt Stresshormone aus, das Herz schlägt schneller und der Blutdruck steigt. Dies beeinträchtigt sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit. Bei jugendlichen Konsumenten ‚rasen die Gedanken‘, sie leiden unter Unruhe, Konzentrationsstörungen oder Überspanntheit und Schlafstörungen. Es gibt sogar Berichte, die einen Zusammenhang zwischen gefährlichen Herzrhythmusstörungen und den Konsum von Energy-Drinks insbesondere in Verbindung mit extremer sportlicher Belastung beschreiben“, warnt Dr. Hermann Josef Kahl, Kinder- und Jugendarzt sowie Bundespressesprecher des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ), u.a. mit Bezug auf eine aktuelle Veröffentlichung der American Heart Association. Besonders riskant ist es, wenn Jugendliche kurz hintereinander mehrere Energy Drinks zu sich nehmen.

„Jugendliche mit einer zierlichen Statur bzw. geringem Gewicht, Heranwachsende, die bestimmte Medikamente einnehmen, wie z.B. bei ADHS, und Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen sind besonders gefährdet, negative Auswirkungen durch Energy-Drinks zu erleben“, ergänzt Dr. Kahl, der auch Kinder- und Jugendkardiologe ist. Neben den Risiken für Herz und Kreislauf tragen Energy-Drinks bei regelmäßigem Konsum durch den hohen Zuckeranteil längerfristig auch zur Entwicklung von Übergewicht und Diabetes bei.

Quelle: [World J Cardiol](#), [Current Sports Medicine](#), [American Heart Association News](#)

PM v. 23.1.2019

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de