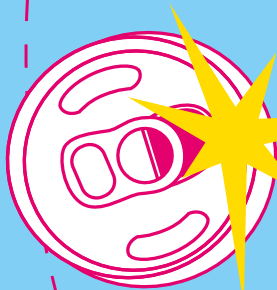
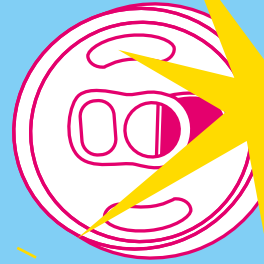
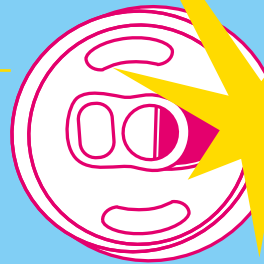


Werbung und Warnhinweise auf Energydrinks

Unterrichtsbaustein für die Klassen 9-10



Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

Energydrinks verleihen angeblich Flügel, beleben Geist und Körper und haben noch viele andere wunderbare Wirkungen, ganz wie der Zaubertrank des Mirakulix. Tatsächlich wirken die Inhaltsstoffe Koffein und Taurin auf die Psyche, allerdings nicht nur positiv. In den letzten Jahren mehren sich die Hinweise, dass Energydrinks in größeren Mengen und für manche Personengruppen Gesundheitsrisiken bergen. Die Rede ist von Nierenversagen, Herzrhythmusstörungen, Krampfanfällen, bis hin zu unerklärlichen Todesfällen. Nach wie vor kennen die Wissenschaftler die Gründe für diese Zusammenhänge nicht. In Kombination mit Alkohol können Energydrinks zu fatalen Fehleinschätzungen führen: Die Reaktionszeit verlangsamt sich, die Betroffenen merken es aber nicht.

In dieser Unterrichtseinheit werden die Schüler als Verbraucherschützer aktiv. Sie untersuchen die Werbeaussagen, informieren sich über die Risiken und entwickeln eigene Warnhinweise. Die Mühe lohnt sich, denn die politische Diskussion ist noch nicht abgeschlossen. Ab 2010 müssen alle gesundheits- und nährwertbezogenen Angaben auf Lebensmitteln, auch auf Energydrinks von der Europäischen Lebensmittelbehörde, EFSA, wissenschaftlich geprüft und zugelassen sein. Grundlage dafür ist die europäische Claims-Verordnung (Verordnung für nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben). Vermutlich überleben einige der Werbeaussagen diese Prüfung nicht. Außerdem fordert das Bundesinstitut für Risikobewertung, BfR, seit Jahren das Anbringen von Warnhinweisen auf Energydrinks. Die Vorschläge Ihrer Schüler sind also ein Beitrag zu einer aktuellen Diskussion. Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Unterrichtsstunde!

Gesa Maschkowski, aid

Unterrichtsverlauf

| Verlauf | Material |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Einstieg mit Klassengespräch: Was fällt Euch ein zu Energydrinks, wie wirken Sie, wann trinkt Ihr sie? | Ggf. Tafelanschrift |
| Sammeln und interpretieren der Werbeaussagen | Folie oder verschiedene Energydrinks, Arbeitsblatt 1 |
| Zusammenfassen der Gesundheitsrisiken | Schülerinfo Energydrinks |
| Verständliche Warnhinweise entwickeln | Arbeitsblatt 2 |
| Vertiefung: Brief an den Abgeordneten des Wahlkreises oder den aid infodienst verfassen | – |

Zeitbedarf ohne Vertiefung: ca. 45 Minuten

Fächerübergreifendes Arbeiten bietet sich hier an:

- in Kunst (Gestaltung eines Etiketts mit Warnhinweis),
- in Deutsch (Verfassen von Briefen),
- oder in gesellschaftspolitischen Fächern (Wirkung und Hintergründe von Werbung).

Literaturhinweise

www.bfr.bund.de

Unter dem Suchwort „Energydrinks“ finden Sie die ausführliche Stellungnahme des Bundesinstituts für Risikobewertung von 2008.

www.aid.de

In der Rubrik Verbraucherschutz/Kennzeichnung gibt es mehr Informationen zu gesundheitsbezogenen Angaben und der Claims-Verordnung.

www.machbartour.de

Die Mach-Bar-Tour ist ein interaktives Angebot zum Thema Trendgetränke, das die Verbraucherzentralen seit Mai 2004 bundesweit für die Klassen 7 bis 10 anbieten.

www.verbraucherbildung.de

Im Themenportal Verbraucherbildung des Verbraucherzentrale Bundesverband gibt es in der Rubrik Unterrichtsmaterial mehrere Projekte zum Themenbereich Jugend, Werbung und Konsum.

Impressum

0646/2008

Herausgegeben vom
aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.

Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn
Internet: www.aid.de
E-Mail: aid@aid.de

mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Text und Redaktion: Gesa Maschkowski

Gestaltung: Janine Sommer, Berlin

Ob Landwirtschaft, Lebensmittel oder Ernährung: Der aid infodienst bereitet Informationen aus Wissenschaft und Praxis verständlich auf, informiert umfassend, schnell und das seit mehr als 50 Jahren. Der aid infodienst ist ein gemeinnütziger Verein, der mit öffentlichen Mitteln gefördert wird. Er kann daher frei von Werbung und kommerziellen Interessen arbeiten.

Arbeitsblatt 1

Aufgaben:

1. Auf den Verpackungen stehen verschiedene Hinweise zur Wirkung von Energydrinks. Schreibt die Aussagen auf. Wie versteht ihr sie?

| Packungsaufschrift | So verstehe ich die Aussage |
|--------------------|-----------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

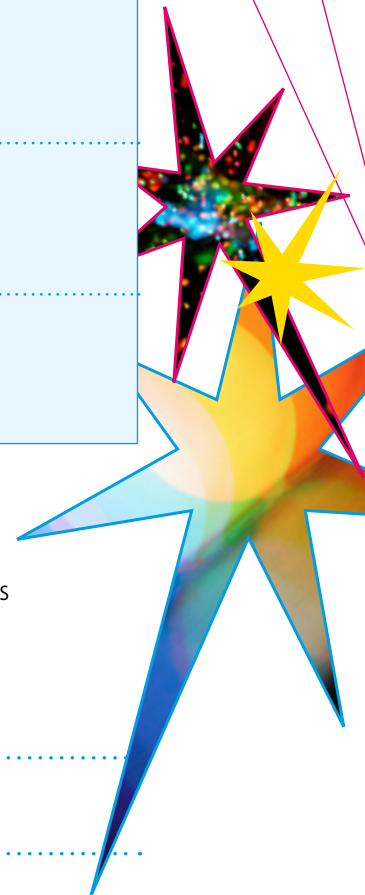
2. Lest die Fachinformation zu Energydrinks. Was kann passieren, wenn jemand viel Energydrinks in Verbindung mit Alkohol oder sportlichen Aktivitäten zu sich nimmt?

.....

.....

.....

.....



3. Sucht auf der Verpackung nach einem Hinweis auf den Koffeingehalt. Was steht da?

.....

.....

4. Reicht es aus, auf Verpackungen zu warnen? Wie könnte man Jugendliche am besten erreichen, um sie über Energydrinks zu informieren?

.....

.....

.....

.....

5. Was müsste auf Energydrinks stehen, damit das Problem verständlich ist? Entwickelt eigene Warnhinweise und überlegt auch, wo sie stehen müssten.

.....

.....

.....

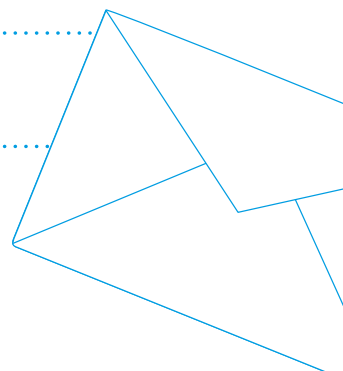
.....

.....

Vertiefung:

Formuliert einen Brief mit den Vorschlägen für einen neuen Warnhinweis an den Abgeordneten Eures Wahlkreises oder den aid infodienst, Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn

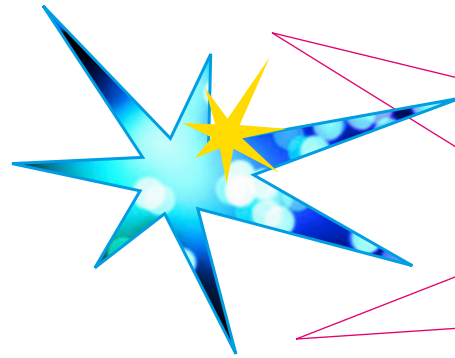
Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



(aid) Energy- und Sportdrinks werden häufig mit einander verwechselt. Es handelt sich aber um völlig unterschiedliche Getränke mit sehr unterschiedlichen Wirkungen auf den Körper.

„Energydrinks: Machen wach und powern aus“

Sportgetränke und auch die altbewährte Apfelsaft-schorle haben die Aufgabe, dem Körper während oder nach dem Sport wieder Energie, Flüssigkeit und Mineralstoffe zuzuführen. Energydrinks hingegen wirken durch ihre Inhaltsstoffe in erster Linie auf die Psyche. Eine Dose Energydrink enthält etwa zweieinhalb Esslöffel Zucker. Diese Menge sorgt kurzfristig für einen Energieschub. Dem „Zucker-Kick“ folgt aber schnell das „Zuckerloch“, denn der Körper sorgt dafür, dass große Zuckermengen schnell aus dem Blut verschwinden. Der Koffeingehalt einer Dose ist doppelt so hoch wie in Kolagetränken und entspricht etwa ein bis zwei Tassen Kaffee. Sowohl Koffein als auch der Inhaltsstoff Taurin wirken im Gehirn als Wachmacher. Koffein und Taurin haben aber noch andere Wirkungen: Sie fördern die Wasserausscheidung. Wer sich also nach dem Sport oder in der Disco nassgeschwitzt mit einem Energydrink aufmuntern möchte, steigert vielleicht für kurze Zeit seinen Wachheitsgrad, entzieht aber dem Körper noch mehr Wasser. Ungünstig wird es, wenn zusätzlich noch Alkohol ins Spiel kommt, denn auch Alkohol wirkt harntreibend. Im Extremfall kann diese Kombination zur Austrocknung und zu Kreislaufbeschwerden führen. In Verbindung mit Alkohol entwickeln Energydrinks noch eine weitere gefährliche Eigenschaft: Wenn man betrunken ist, merkt man es nicht. Die Reaktionszeit ist aber trotzdem verlangsamt.



Verbraucherschützer fordern Warnhinweis

An einem Abend im Jahr 2000 hatte eine 19-Jährige etwa sechs Wodka-Red-Bull getrunken. Am nächsten Morgen wurde sie tot aufgefunden. Ein 18-Jähriger brach im Sommer 2005 zusammen. Er hatte beim Lernen für die Führerscheinprüfung jeden Tag mehrere Energydrinks getrunken. Das sind zwei von mehreren ungeklärten Todesfällen in Zusammenhang mit Energydrinks. Das Bundesinstitut für Risikobewertung, ist sich zwar nicht sicher, ob die Energydrinks die Ursache für die Todesfälle waren. Es kann aber nicht ausschließen, dass sich die Inhaltsstoffe der Energydrinks negativ verstärken und fordert deutliche Warnhinweise. Auf der Packung von Energydrinks sollte stehen, dass:

- beim Konsum größerer Mengen derartiger Getränke im Zusammenhang mit ausgiebiger sportlicher Betätigung oder mit dem Genuss von alkoholischen Getränken unerwünschte Wirkungen nicht ausgeschlossen werden können,
- derartige Getränke, insbesondere in größeren Mengen, nicht für Kinder, Schwangere, Stillende und Koffeinempfindliche Personen zu empfehlen sind.

Dieser Vorschlag wurde bis jetzt nicht umgesetzt. Enthält ein Energydrink mehr Koffein als ein herkömmliches Kolagetränk, also mehr als 150 Milligramm Koffein pro 100 Milliliter, muss lediglich der Hinweis „erhöhter Koffeingehalt“ auf dem Etikett stehen.



Energydrinks

erhöht die Aufmerksamkeit
und den Wachheitsgrad
(Vigilanz)

erhöhter
Koffeingehalt

mit Energy,
Koffein & Taurin

+ taurine

extra
strong



stark
belebend

belebt Geist
und Körper

verbessert die Reaktions-
fähigkeit von Körper
und Geist