

## Thema 5: Koffein – Nutzen, Risiken, Regeln

### Vortragsgruppe

Recherchieren Sie die wichtigsten Fakten zu diesem Thema mit Hilfe der angegebenen Internetquellen.

Bereiten Sie eine Präsentation vor (z. B. PowerPoint, Plakat o. Ä.). Der Vortrag soll die Fragen beantworten. Die Reihenfolge der Fragen kann als Orientierung für die Gliederung Ihres Vortrags dienen.

- Welche Wirkung hat Koffein?
- Wo liegt die gesetzlich höchstzulässige Koffeinmenge, die Getränken in Deutschland zugesetzt werden darf? Wie viel Koffein enthalten je ein Liter Red Bull, Red Bull Energy Shot und Coca Cola? (Informieren Sie sich unter: <http://www.das-ist-drin.de>)

Höchstmenge: \_\_\_\_\_ mg/l  
Red Bull: \_\_\_\_\_ mg/l  
Red Bull Energy Shot: \_\_\_\_\_ mg/l  
Coca Cola: \_\_\_\_\_ mg/l

- Ab welcher Koffeinmenge muss auf den Koffeingehalt hingewiesen werden und wie lautet dieser Hinweis?
- Gibt es Risikogruppen, die Energygetränke nicht trinken sollten?
- Bis zu welcher Menge ist die Koffeinzufuhr unbedenklich? In welchen Situationen besteht ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Nebenwirkungen? Wie äußern sich die Nebenwirkungen?
- Warum kann die Kombination von Energygetränken und Alkohol oder/und körperlicher Belastung gefährlich sein?

#### Hilfreiche Adressen für die Recherche:

<http://www.das-ist-drin.de>

<https://www.test.de/Energy-Drinks-Riskanter-Koffein-Kick-4573293-0/>

<https://www.test.de/Energy-Drinks-Riskanter-Koffein-Kick-4573293-4578394/>

<https://t1p.de/gesundheitsrisiko-energydrinks>

<https://www.kenn-dein-limit.info/news/artikel/energy-drinks-und-alkohol-eine-gefaehrliche-mischung.html>

## Thema 5: Koffein – Nutzen, Risiken, Regeln

### Fachleutegruppe

Recherchieren Sie die wichtigsten Fakten zu diesem Thema mit Hilfe der angegebenen Internetquellen.

Bereiten Sie sich auf das Thema so gut vor, dass Sie als Fachleute Fragen dazu beantworten können. Klären Sie in Ihrer Recherchearbeit folgende vortragsrelevante Fragen:

- Welche Wirkung hat Koffein?
- Wo liegt die gesetzlich höchstzulässige Koffeinmenge, die Getränken in Deutschland zugesetzt werden darf? Wie viel Koffein enthalten je ein Liter Red Bull, Red Bull Energy-Shot und Coca Cola? (Informieren Sie sich unter: <http://www.das-ist-drin.de>)

Höchstmenge: \_\_\_\_\_ mg/l  
Red Bull: \_\_\_\_\_ mg/l  
Red Bull Energy Shot: \_\_\_\_\_ mg/l  
Coca Cola: \_\_\_\_\_ mg/l

- Ab welcher Koffeinmenge muss auf den Koffeingehalt hingewiesen werden und wie lautet dieser Hinweis?
- Gibt es Risikogruppen, die Energygetränke nicht verzehren sollten?
- Bis zu welcher Menge ist die Koffeinzufuhr unbedenklich? In welchen Situationen besteht ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Nebenwirkungen? Wie äußern sich die Nebenwirkungen?
- Warum kann die Kombination von Energygetränken und Alkohol oder / und körperlicher Belastung gefährlich sein?

Klären Sie zusätzlich:

- Der Koffeingehalt in Energy-Shots liegt über der höchstzulässigen Menge von 32 mg/100 ml. Wie umgehen Herstellerinnen und Hersteller die vorgeschriebene Höchstmenge? Welches Risiko besteht, wenn die von Herstellerinnen und Herstellern gegebene Empfehlung von einem Energy-Shot pro Tag nicht eingehalten wird?

#### Hilfreiche Adressen für die Recherche:

<http://www.das-ist-drin.de>

<https://www.test.de/Energy-Drinks-Riskanter-Koffein-Kick-4573293-0/>

<https://www.test.de/Energy-Drinks-Riskanter-Koffein-Kick-4573293-4578394/>

<https://t1p.de/gesundheitsrisiko-energydrinks>

<https://www.kenn-dein-limit.info/news/artikel/energy-drinks-und-alkohol-eine-gefaehrliche-mischung.html>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/energy-shots-gefaehrliche-aufputschmittel-10664>