

## Energy-Drinks und Alkohol

### Mit Flügeln in die Klinik

**Eine gefährliche Kombination: Energy-Drinks und Alkohol. Kollegen aus den USA schlagen jetzt Alarm: Sie fordern bessere Aufklärung der jungen Käufer und eine strengere Kennzeichnungspflicht.**

Von Elke Oberhofer



80mg Koffein enthält eine 250-ml-Dose des bekannten Drinks mit den roten Bullen, so viel wie eine Tasse Filterkaffee. Das klingt zunächst harmlos, aber, bei einer Dose bleibt es häufig nicht. Dann drohen Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen und Übelkeit.

© Geisser / imago

**BOSTON/NEW YORK.** Der berühmte Energy-Drink, der angeblich "Flüüügel" verleiht, hat es in sich: 80 mg Koffein enthält eine 250-ml-Dose eines bekannten Drinks, so viel wie eine Tasse Filterkaffee.

Das klingt zunächst harmlos, aber, so der Kardiologe Professor Raimund Erbel vom Uniklinikum Essen, "bei einer Dose bleibt es ja nicht, wenn die Nacht lang wird".

Wenn mehrere solcher Koffeinbomben hintereinander gekippt werden, drohen Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen, Übelkeit und Übermüdung, bei empfindlichen Personen auch Schwindel und Herzrasen.

In den USA ermittelt die Lebensmittelbehörde FDA (Food and Drug Administration) wegen fünf Todesfällen im Zusammenhang mit einem Produkt namens "Monster". Eine Dose dieser Marke enthält 240 mg Koffein.

Im Fachblatt "JAMA" warnen Experten jetzt zudem vor der Kombination von Energy-Drinks mit "Hochprozentigem" ([JAMA, online 19. Dezember 2012](#)). Das Koffein wirke den sedierenden Effekten des Alkohols entgegen, sodass Symptome einer Intoxikation erst spät bemerkt würden.

Damit steigen die durch Alkohol bedingten Risiken: Studenten, die sich mit koffeinhaltigen

Alkopops volllaufen ließen, waren in einer Studie etwa doppelt so stark gefährdet, einen Motorradcrash zu bauen, zu einem alkoholisierten Fahrer ins Auto zu steigen oder sexuell übergriffig zu werden wie Kommilitonen, die nur dem Alkohol (ohne Koffeinzusatz) zusprachen ([Acad Emerg Med 2008; 15: 453-460](#)).

In einer anderen Studie war der häufige Konsum von Energy-Drinks deutlich mit dem Risiko eines ausgeprägten Alkoholismus verknüpft ([Alcohol Clin Exp Res 2011; 35: 365-375](#)).

#### **Wird Risikoverhalten verstärkt?**

Koffein antagonisiere zwar den hemmenden Effekt des Alkohols auf die Reaktionszeit, schreibt JAMA-Autor Dr. Jonathan Howland, Notfallmediziner am Universitätsklinikum in Boston, aber nicht den Effekt auf die Kontrollfunktion ([JAMA, online 19. Dezember 2012](#)).

Damit werde Risikoverhalten möglicherweise verstärkt. Für Kent A. Sepkowitz vom Weill-Cornell Medical College in New York hapert es vor allem auch an der mangelhaften Kennzeichnung.

Die meisten Hersteller von Energy-Drinks führen den Koffeingehalt ihrer Produkte nicht auf. Tatsächlich komme es immer wieder zu regel-

rechten Koffeinvergiftungen, so Sepkowitz, manchmal auch mit tödlichen Folgen.

Als lebensgefährlich gelten Blutwerte ab etwa 80 Mikrogramm Koffein pro Milliliter. Dafür müsste man mit Filterkaffee schon wahre Orgien gefeiert haben: Eine Tasse "Brauner" resultiert in einem Blutspiegel von 1 bis 2 Mikrogramm/ml.

Um lebensbedrohliche Arrhythmien hervorzurufen, bedarf es einer Zufuhr von etwa 3 g Koffein innerhalb kurzer Zeit; die höchsten Blutwerte werden nach 15 bis 45 Minuten erreicht.

Mit sogenannten Energy-Shots ist der "point of no return" schon eher zu erreichen: So enthält ein Getränk der Marke "Rip It" 200 mg Koffein, ein "SPIKE Shooter" satte 300 mg. Beide Marken werden hauptsächlich in den USA vertrieben.

### **Reglements werden unterlaufen**

In Deutschland gelten zwar strengere Reglements, diese werden in der Praxis aber regelmäßig unterlaufen. Der maximal zulässige Koffeingehalt für Energy-Drinks liegt hierzulande bei 32 mg pro 100 ml.

Einige Hersteller nutzen daher ein Schlupfloch: Sie vertreiben die beliebten Energiebomben offiziell als "Nahrungsergänzungsmittel" und umgehen damit den vorgeschriebenen Höchstwert.

Unzureichend aus Sicht von Verbraucherschützern ist auch die Neuregelung für die Kennzeichnung koffeinhaltiger Erfrischungsgetränke, die Mitte 2012 in Kraft getreten ist.

Diese Regelung sieht einen Warnhinweis auf den "erhöhten" Koffeingehalt in Energy-Drinks vor, aber nur für das "lose" abgefüllte Getränk in Disco oder Restaurant; es genügt eine Fußnote auf der Speisekarte.

Welche Gefahren von Inhaltsstoffen wie Taurin, Guarana oder L-Arginin ausgehen, ist ungeklärt. Das Bundesamt für Risikobewertung hat Studien über die Wirkungsweise der teilweise exotischen Substanzen gefordert.

In den USA hat kürzlich die Gesundheitsbehörde CDC (Centers for Disease Control and Prevention) besonders vor den Gefahren von koffeinhaltigen Alkopops gewarnt. Man könne aber kaum verhindern, dass sich Jugendliche solche Mixgetränke selbst zusammenbrauen, so Sepkowitz.

Hier könne nur eine breite Aufklärung der Bevölkerung helfen. Als Obergrenze wird eine Dosis von 500 mg Koffein täglich empfohlen, für Jugendliche gelten maximal 100 mg.

Man müsse sich zudem bewusst sein, dass ältere Menschen möglicherweise empfindlicher auf das Genussmittel reagieren. Vor allem sollten sich Patienten mit Hochdruck, Herz- oder Lebererkrankungen strikt an die genannte Grenze halten.

---

## **Kommentar zu Energy-Drinks**

### **Kampf dem "Roten Stier"!**

**Von Elke Oberhofer**

Sie heißen "Red Bull", "Mad Bat" oder "Flying Horse", und sie verheißern dem jugendlichen Konsumenten schier unglaubliche Leistungskraft.

So mancher Teenie kippt an einem Abend mehrere Energy-Drinks hintereinander, die verleihen ja schließlich "Flüüügel".

In den USA haben einige solcher Höhenflüge in den letzten Jahren ein jähes Ende gefunden: Fünf Todesfälle im Zusammenhang mit Energy-Drinks werden derzeit von der US-Lebensmittelaufsicht (FDA) untersucht.

Zugegeben, die Situation in Amerika ist anders, gegen die dort verfügbaren Koffeinbomben mit bis zu 300 mg pro Dose nimmt sich

der "Rote Stier" mit 80 mg wie ein Waisenknabe aus.

Der Koffeingehalt ist hierzulande beschränkt, aber die Menge macht's, und niemand weiß genau, was der wilde Mix mit Inhaltsstoffen wie Taurin, L-Arginin und Guarana bei exzessivem Konsum bewirken kann.

Was den Drink so richtig zum Teufelszeug macht, ist vor allem die Kombination mit Alkohol. Durch das Koffein wird die Grenze, bei der man lull und lall ist, weit hinausgeschoben.

Wer derart enthemmt am Straßenverkehr teilnimmt, wird zur Gefahr für sich und andere. Eine deutliche Kennzeichnung muss her, und wenn das nicht hilft, eine Altersbeschränkung für die Abgabe von Energy-Drinks!