

## Energydrinks: Jedes fünfte Schulkind trinkt sie regelmäßig

**DAK-Präventionsradar 2019 dokumentiert Gesundheitsrisiken bei Zehn- bis 17-Jährigen durch aufputschende Getränke**

**Jedes fünfte Schulkind trinkt regelmäßig Energydrinks - mit negativen Folgen für die Gesundheit: Bei den Mädchen und Jungen der Jahrgangsstufen fünf bis zehn, die Energydrinks konsumieren, sind Übergewicht, Schlafstörungen und Hyperaktivität besonders häufig. Das zeigt der neue Präventionsradar 2019 der DAK-Gesundheit. Ein weiteres Ergebnis: Die aufputschenden Getränke werden durch Werbung attraktiv für Kids. Die Krankenkasse hat die repräsentative Schulstudie mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in dreizehn Bundesländern durchgeführt. Rund 14.000 Mädchen und Jungen aus mehr als 900 Schulklassen wurden dafür befragt. Der DAK-Präventionsradar untersucht jährlich das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen zehn und 17 Jahren.**

Jedes fünfte Schulkind (19 Prozent) der Jahrgangsstufen fünf bis zehn trinkt mindestens einmal pro Monat Energydrinks, sechs Prozent trinken diese wöchentlich, drei Prozent sogar täglich. Die Jungen liegen dabei vorne: Von den täglichen Konsumenten sind zwei Drittel männlich. „Gerade für Heranwachsende sind aufputschende Softdrinks bedenklich“, warnt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Sie enthalten viel [Koffein](#), sind extrem gesüßt und stecken voller synthetischer Zusatzstoffe. Die sogenannten Energydrinks verleihen keinen Powerschub, sondern können zu massiven Gesundheitsproblemen führen.“

„Der Präventionsradar belegt den negativen Einfluss der stark koffeinhaltigen Softdrinks“, betont Studienleiter Prof. Dr. Reiner Hanewinkel vom IFT-Nord. „Wir sehen insbesondere bei Schlafproblemen, Übergewicht und Hyperaktivität einen Zusammenhang.“ Dieser zeige sich bereits bei regelmäßigem Konsum, bei dem die Kinder und Jugendlichen etwa einmal im Monat einen Energydrink zu sich nehmen, werde aber extrem deutlich bei vieltrinkenden Jugendlichen. So berichten fast zwei Drittel (63 Prozent) der Jungen und Mädchen mit täglichem Konsum von Problemen beim Ein- oder Durchschlafen. In der Gruppe derjenigen, die nie oder nur selten Energydrinks trinken, sind Schlafstörungen deutlich seltener (41 Prozent). In der Befragung machten die Schülerinnen und Schüler auch Angaben zu ihrem Körpergewicht und ihrer Größe. Demnach leiden 16 Prozent der Vieltrinkenden unter Übergewicht - doppelt so viele wie bei den Nichttrinkenden.

Für den Schulalltag problematisch ist der negative Einfluss der Energydrinks auf das Konzentrationsvermögen. Von den Schülerinnen und Schülern, die täglich zu den stark koffeinhaltigen Softdrinks greifen, kann sich ein Fünftel nur schwer konzentrieren und lässt sich leicht ablenken. Von solchen Problemen, die auf Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsprobleme hinweisen, berichten bei den Nichttrinkenden nur sechs Prozent.

Die aufputschenden Getränke werden insbesondere durch Werbung für Kinder und Jugendliche attraktiv. Die Wahrscheinlichkeit, Energydrinks zu probieren, steigt mit dem Kontakt zur Werbung deutlich an. Konkret heißt das: Bei niedrigem Werbekontakt beginnt etwa jedes dritte Schulkind im

Verlauf von zwei Jahren mit dem Konsum von Energydrinks, bei hohem Kontakt ist es mehr als jedes zweite – ein Plus von 42 Prozent.

Gesetzlich vorgeschrieben sind auf den Getränkedosen oder -flaschen bisher nur die Hinweise „Erhöhter Koffeingehalt“ und „Für Kinder und schwangere und stillende Frauen nicht geeignet“. Über konkrete Risiken, etwa für Konzentrations- und Schlafstörungen und die Entstehung von Übergewicht, müssen die Hersteller derzeit nicht informieren. „Unser neuer Präventionsradar zeigt großen Handlungsbedarf“, betont Andreas Storm. „Wir brauchen eine bessere Kennzeichnung von Energydrinks, die klar vor den Gesundheitsrisiken warnen, um insbesondere Minderjährige zu schützen.“

Der Präventionsradar der DAK-Gesundheit und des IFT-Nord untersucht das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie das Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufen fünf bis zehn. Dafür finden in jährlichem Abstand Befragungen statt. An der jetzt ausgewerteten dritten Welle haben im Schuljahr 2018/2019 in 13 Bundesländern insgesamt 14.242 Mädchen und Jungen teilgenommen.

Als drittgrößte Krankenkasse Deutschlands mit 5,7 Millionen Versicherten engagiert sich die DAK-Gesundheit für Kinder- und Jugendgesundheit.

Folgen Sie uns auch auf Twitter: [www.twitter.com/dakgesundheit](https://www.twitter.com/dakgesundheit)

[Pressemeldung zum Download](#)

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“