Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

11.11. 2015

Gefährlicher Muntermacher versus einfache gesunde Alternative - Wasser schlägt Energy Drinks

Von PPS



Bild Rechte
RainerSturm_pixelio

(Bern)(PPS) **Gesunde Alternativen zum Energy Drink, ein Widerspruch in sich? Was tun, wenn die Müdigkeit überhand nimmt? Greifen Sie zu Wasser, auch wenn es nichts kostet.**

Schneller, rascher! Heute müssen wir immer mehr in weniger Zeit bewältigen. Besonders gefordert ist der junge Mensch. Er muss im Alltag seinen Platz finden, sich gesellschaftlich wie beruflich bewähren.

Gefährlicher Durstlöscher
Um sich wach zu halten und die Aufmerksamkeit zu verbessern, greifen immer mehr und vor allem auch junge Menschen nach stimulierenden Getränken. Energy Drinks werden in grossen Mengen konsumiert. Der Koffeinkonsum bei Kindern und Jugendlichen hat sich in den letzten Jahren um 70 Prozent gesteigert! Laut einer Studie der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit greifen zwei Drittel aller Jugendlichen im Ausgang oder aber als Muntermacher für die Schule zu Energy Drinks. Und dies, obwohl bekannt ist, dass übermässiger Konsum gerade bei Kindern

und Jugendlichen Bluthochdruck, Krämpfe, Veränderungen des Herzschlags bis hin zu Verzögerungen der Hirnentwicklung zur Folge haben kann. Energy Drinks stehen auch wegen des hohen Zuckergehalts in der Kritik. Mit zwei Dosen hat man die tolerierbare Zuckermenge pro Tag bereits überschritten. In der Folge nehmen Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen rasant zu. Besonders gefährlich wird es, wenn Energy Drinks im Alltag als Durstlöscher eingenommen werden.

Energy Drink kontra Wasser

Wie weit Energy Drinks die geistige Leistungsfähigkeit wirklich zu steigern vermögen, untersuchten Mediziner um Erika Konrad Gasser an der Universität in Fribourg. Sie verglichen die Wirkung des koffeinhaltigen Getränks mit jener von Wasser («European Journal of Nutrition» online) und liessen 25 gesunde Menschen im Alter von 20 bis 31 Jahren entweder eine Dose Red Bull oder Wasser trinken. Sie kamen zum Schluss: Energy Drinks belasten das Herz, beeinträchtigen die Blutversorgung des Gehirns, ebenso ist das Stressempfinden deutlich erhöht! Vor allem aber zeigt sich klar: die Einnahme von Energy Drinks führt nicht zu einer Verbesserung der kognitiven Leistungen, belastet aber Herz und Kreislauf und führt zu einer körperlichen und mentalen Stresssituation.

Dehydration und Stress

Wasser mit Energy Drink gleichsetzen – ein Vergleich wie derjenige von Äpfeln mit Birnen? Kann Wasser ein Ersatz für Koffein sein? Es kann! Müdigkeit und Kopfschmerzen sind häufig die Folge einer nicht erkannten Dehydrierung. Der Körper bekommt nicht genug Flüssigkeit, um Sauerstoff zu transportieren. Wasser ist ein gutes Mittel, um dem vorzubeugen. Sehr viele Menschen trinken Tag für Tag viel zu wenig Wasser. Da Wasser im Körper nicht gespeichert werden kann, wie zum Beispiel Vitamine und Fett, bedeutet ein Mangel unmittelbaren Stress für den gesamten Organismus. In der Folge werden Stresshormone (Cortison und Endorphine) ausgeschüttet. Was als körpereigene kurzfristige Überbrückung gedacht ist, kann bei Dauerzustand Raubbau am Körper bedeuten. Der Zuckerspiegel ist erhöht, die Aminosäuren- und Kalziumreserven schwinden und begünstigen dadurch mit der Zeit Altersdiabetes, Stoffwechselkrankheiten und Osteoporose.

Zu wenig Flüssigkeit heisst aber auch, dass der Körper selber einen Ausgleich schaffen will, indem er mittels interner Hormonregulierung mit erhöhtem Druck kompensiert. Bluthochdruck, aber auch Kreislaufstörungen, wie zu niedriger Blutdruck, kalte Hände und Füsse, sind nur einige der Folgen von Wassermangel im

Körper. Schmerzen beim Gehen stehen oft im Zusammenhang mit Wassermangel. Vor allem aber reagiert der Kopf mit Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel. Sich dann mit Energy Drinks aufzuputschen, ist, wie die Studie in Fribourg zeigt, für den Körper geradezu fatal.

Es gibt Schulen, die sich mittlerweile ein Verbot von Energy Drinks überlegen, weil Schüler als direkte Folge des Konsums im Unterricht unkonzentriert und überdreht werden.

Tipp
Achten Sie vor allem auch bei Kindern und Jugendlichen darauf, dass sie genügend Wasser zu sich nehmen; Jugendliche, auf den Tag verteilt, bis zu 2 Liter – dem Körper und der Konzentration zuliebe!
Schweizer Kneippverband / kneipp.ch

Hinweis
Der Schweizer Kneippverband ist eine Non-Profit-Organisation. Es werden keine Produkte verkauft, sondern althergebrachtes, mittlerweile wissenschaftlich bestätigtes Wissen weitergegeben, spannendes Grundwissen aus der einzigen ganzheitlichen europäischen Naturheilmethode.

Pressekontakt:

Schweizer Kneippverband
Weissensteinstr. 35, 3007 Bern
031 372 45 43, Fax 031 372 91 61
info@kneipp.ch
www.kneipp.ch

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/gefaehrlicher-muntermacher-versus-einfache-gesunde-alternative-wasser-schlaegt*