

Wichtig zu Wissen

- Koffein wirkt mehrere Stunden und kann den Schlaf stören.
- Zu viel Koffein kann Herzklopfen, Zittern, Unruhe oder Kopfschmerzen auslösen.
- Energy Drinks enthalten oft viel Koffein und Zucker.
- Auch Mate-Getränke enthalten Koffein. Mehrere Flaschen können schnell viel Koffein ergeben.
- Der Körper kann sich an Koffein gewöhnen. Dann braucht man oft mehr für die gleiche Wirkung.
- Die Mischung mit Alkohol ist riskant, weil man sich wacher fühlt als man ist.

Koffein ersetzt keinen Schlaf. Müdigkeit bleibt im Körper bestehen, auch wenn man sich kurzfristig wacher fühlt

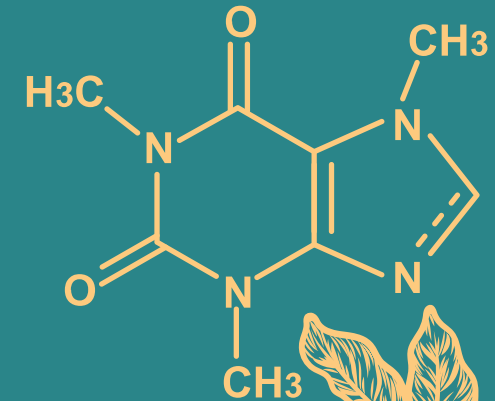
Interessiert dich das Thema?
Hier mehr Infos:



Wenn du Fragen hast oder dir Sorgen machst, kannst du dich an eine Vertrauensperson, Beratungsstelle oder die Jugendarbeit Jawohl wenden.



Koffein E-Drinks Mate





Energy Drink?



Mate und Kaffee?



Koffein ist ein natürlicher Wirkstoff, der anregend auf das Gehirn und Nervensystem wirkt.

Es kommt in verschiedenen Getränken vor, zum Beispiel:

- Energy Drinks
- Mate-Getränke
- Kaffee
- Cola

Koffein macht wach und kann kurzfristig die Konzentration und Aufmerksamkeit erhöhen.

Koffein blockiert im Gehirn einen Stoff, der Müdigkeit signalisiert. Dadurch fühlt man sich wacher.

Mögliche Effekte:

- mehr Wachheit
- gesteigerte Konzentration
- mehr Energie
- schneller Puls

Die Wirkung beginnt meist nach 15 bis 30 Minuten.

Zu viel Koffein kann den Körper belasten.

Mögliche Folgen:

- Nervosität
- Herzklopfen
- Zittern
- Schlafprobleme
- Kopfschmerzen

Besonders Energy Drinks enthalten oft viel Koffein und Zucker.

Energy Drinks enthalten häufig:

- hohe Mengen Koffein
- viel Zucker
- Stoffe wie Taurin oder Guarana

Viele grosse Dosen enthalten ähnlich viel Koffein wie mehrere Tassen Kaffee.

Mate-Getränke enthalten ebenfalls Koffein. Sie wirken meist milder als Energy Drinks, können aber bei vielen Flaschen oder Dosen ebenfalls viel Koffein liefern.

