

Energy-Drinks

In den letzten Wochen beobachten wir verstärkt, dass viele Kinder Energy-Drinks mit in die Schule bringen und in den Pausen zu sich nehmen. Die süßen Getränke sehen sehr unscheinbar wie Limonade aus und sind unter den Kindern modern, beinhalten aber ein für die Kinder nicht abschätzbares Risiko. An dieser Stelle müssen wir als Erwachsene informieren.

Da diese Getränke große Mengen an Koffein (und Zucker) enthalten, bemerken wir, dass die Kinder anschließend sehr aufgekratzt und unruhig sind. Eine konzentrierte Mitarbeit im Unterricht ist für sie dann kaum noch zu erreichen. Die überschüssige Energie entlädt sich schnell in Konflikten, ganz abgesehen von den gesundheitlichen Auswirkungen.

Informationen zu Energy-Getränken:

Mögliche unberechenbare Wirkungen:

Stimmungs- oder Verhaltensstörungen, Konzentrationsschwächung bei ansonsten normal belastbaren Kindern. Die Getränke wirken ADS und ADHS verstärkend.

Zusammenhänge im Unterricht können durch das „Überdreht sein“ schwerer verstanden werden, außerdem unruhiges und übertreibendes Verhalten, erhöhte Reizbarkeit und aggressives Verhalten

Ein durchschnittlicher Energy-Drink (250 ml) enthält etwa doppelt so viel Koffein wie eine starke Tasse Kaffee. Aufgrund des hohen Koffeingehaltes sollten Energy-Drinks selbst von Erwachsenen nicht in großen Mengen getrunken werden.

Mit dem Koffein und Taurin zusammenhängende mögliche Probleme:

Schlaflosigkeit, Nervosität, Halluzinationen und Angstzustände, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Herzrasen und möglicherweise Rhythmusstörungen.

Nicht absehbar sind Entwicklungsstörungen, da der kindliche Körper und das Gehirn noch nicht ausgewachsen sind.

Bitte informieren Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind über die Risiken. (z.B. eine gemeinsame Informationensuche im Internet). So können Sie als Vorbild auftreten und auch vorbeugend auf ein gesundheitsbewusstes Verhalten Ihres Kindes hinwirken.

Wir möchten Sie als Eltern dazu anhalten, Ihren Kindern alternative Getränke mit in die Schule zu geben. Wir als Schule werden das Mitbringen dieser Dosen in Zukunft verbieten und bei Verstößen den Kindern diese „Getränke“ abnehmen.

Bitte unterstützen Sie uns hier im gesundheitlichen Interesse Ihrer Kinder!

Vielen Dank für Ihr Verständnis