

Seit einem Jahr leite ich nun den Street Club für 5. und 6. KlässlerInnen im JZ. Ich mache dies sehr gerne und freue mich immer wieder über die rege Teilnahme der Kids. Vor einiger Zeit habe ich mich entschieden, den Mittwochnachmittag im JZ, Energy Drink frei zu machen. Eigentlich mag ich keine Verbote... doch das Verhalten der Kids im Umgang mit allen Energy Drinks finde ich erschreckend und macht mir ernsthaft Sorgen.

Die Kids wollen immer wieder von mir wissen, wieso ich gegen Energy Drinks bin. Nebst ihrer Konzentrationsunfähigkeit, überborden sie nach 3, 4 oder noch mehr Energy Drinks (innerhalb 4 Stunden!!!) völlig! Würden Sie, liebe LeserInnen, innerhalb eines Nachmittags 7 Espressos trinken? Ich bestimmt nicht... Dies wäre nämlich vom Koffeingehalt vergleichbar mit ihrem Energy Konsum während dem Street Club.

Dies aber nur am Rande. Im Vordergrund stehen aber vor allem die gesundheitlichen Schäden. Darum habe ich, ohne Vorankündigung, am einem Mittwochnachmittag das Karaoke Singen unterbrochen und Frau Dr. A. Ensslin, Mitglied der Jugendkommission OE und Frau S. Thommen, Dentalassistentin bei einem Kieferorthopäden, eingeladen. Frau Thommen hat anhand von (wirklich hässlichen) Fotos von Zähnen, sehr eindrücklich, die Folgeschäden von Energy Drinks aufgezeigt. Durch den dauerhaften Konsum von säurehaltigen Getränken wird der Zahnschmelz abgebaut. Dies nennt man eine Zahnerosion. 20% der Schweizer Bevölkerung leiden bereits heute schon an einer Zahnerosion. Die verheerende Wirkung zeigt sich leider erst Jahre später! Dann kommt noch der Zucker dazu. Haben Sie gewusst, dass in einem ½ Liter Red Bull 28 Würfelzucker enthalten sind? Wahnsinn oder?! Die Kids nippen über den ganzen Nachmittag an diesen Getränken und beklagen sich anschliessend über Übelkeit und Herzrasen. Anhand von Indikatorpapier



konnten die Kids vor und nach dem Energy Drink ihren pH-Wert selber testen und sind mächtig über das Ergebnis erschrocken!

Frau Dr. Ensslin hat einiges über die körperlichen Folgeschäden und die Risiken erzählt. Z.B. rät sie von Energy Drinks im Zusammenhang mit Sport dringend ab! Kopfschmerzen, Magen-Darm Beschwerden und Schlaflosigkeit können durch Energy Drinks verursacht werden. Der hohe Zuckergehalt für übergewichtige Kids oder Diabetiker ist ebenfalls sehr bedenklich. Und bei Kindern die z.B. an ADS leiden und Medikamente einnehmen, werden die Symptome die es zu bekämpfen gilt, durch Energy Drinks um ein vielfaches verstärkt!

Welche Eltern wissen über den hohen Energy Drink Konsum ihrer Kinder Bescheid? Würden Sie das gut finden? Glauben Sie, dass Sie ihrem Kind etwas Gutes tun, wenn es müde und schlapp ist und mit einem Energy Drink wieder auf Touren kommt?

Die Schulen kennen das Problem ebenfalls, können aber auch nicht mehr dazu beitragen, als die Kinder immer wieder über die Risiken zu informieren. Aber welchen Teenager interessiert das schon? Energy Drinks sind ja voll cool! Vielleicht dann mit 25 Jahren, wenn sie ein Auto kaufen wollen, aber die hohen Zahnarztkosten (+-10'000.- Fr. bei einer Zahnerosion!) ihr Budget komplett aufgebraucht haben, vielleicht denken sie dann an diesen Mittwochnachmittag zurück...

Sandra Jenny, Jugendarbeiterin