

Energy-Drink plus Alkohol

Beflügelte Selbstüberschätzung

Energy-Drinks sind für Anbieter eine Goldgrube. Daher kann der Marktführer Red Bull pro Jahr mehr als eine halbe Milliarde Euro für Sportmarketing ausgeben, beispielsweise für den Formel-1-Zirkus oder den 2012 medienwirksam inszenierten Fallschirmsprung aus dem Weltall. Vor allem mit Alkohol gemischt haben es diese Koffein-Drinks in sich.

Abgesehen von exzentrischer Werbung, sportaffiner Vermarktung und dem – auch dadurch bedingt – hohen Preis sind Red Bull und andere so genannte Energy-Drinks eigentlich nicht der Rede wert. Sie enthalten außer Koffein meist noch Substanzen wie koffeinhaltiges Guarana, die Aminosäure Taurin, Zucker oder alternativ Süßstoff. Der Koffeingehalt einer Dose mit 250 ml Red Bull entspricht etwa dem einer Tasse Filterkaffee (80 mg). Damit hält der Anbieter die seit 2012 geltende Regelung ein, wonach Energy-Drinks pro 100 ml nicht mehr als 32 mg Koffein und 400 mg Taurin enthalten dürfen.¹

Solche Vorschriften werden aber auch trickreich umgangen: So deklariert Red Bull den „Energy-Shot“ mit 80 mg Koffein in 60 ml – das macht pro 100 ml immerhin 133 mg Koffein – nicht als Energy-Drink, sondern ganz legal als Nahrungsergänzungsmittel. Ein solcher „Shot“ wird mit einem Mal heruntergeschluckt. Die verbale Nähe zum hochprozentigen „Kurzen“, der ebenfalls in einem Zug getrunken wird, dürfte kein Zufall sein.

Mischgetränke aus Energy-Drink plus hochprozentigem Alkohol sind inzwischen ebenfalls populär, als Fertigmix in zum Teil schrillen Farben oder als Cocktail mit schrägen Namen wie Jäger Bomb oder Powerretto. Solche Mischungen haben es aber in sich: Da ihr Koffeinanteil dem meist müde machenden Alkohol entgegenwirken kann, wird die geschluckte Alkoholdosis leicht unterschätzt und daher mehr als üblich getrunken. Koffein scheint – zumindest bei mäßigem Alkoholenuss – das verringerte Reaktionsvermögen etwas zu verbessern. Dies ist aber kein Plus, denn leicht entsteht ein gefährliches Gefühl falscher Sicherheit. Die Wahrscheinlichkeit von Fehlentscheidungen, die mit dem Alkohol-Blutspiegel zunimmt, wird nämlich durch Energy-Drinks nicht verringert.²



entflügelte Selbstüberschätzung

Alkoholcocktails, die mit Energy-Drinks gemixt sind, können sogar Risikobereitschaft, Selbstüberschätzung und aggressives Verhalten verstärken – mit beträchtlichen Gefahren im Straßenverkehr. Wer Energy-Alkohol-Cocktails getrunken hat, wird sich einer Studie mit Studenten zufolge trotz reichlichem Alkoholpegel doppelt so häufig selbst ans Steuer setzen – im Vergleich zu denjenigen, die Alkohol ohne Koffein-Mix getrunken haben.³

Sogar einige unerwartete Todesfälle werden mit Energy-Drinks in Verbindung gebracht,⁴ etwa als Folge von Herzrhythmusstörungen. Auch Krampfanfälle und Nierenversagen sind vorgekommen. Gefährdet sind vor allem Menschen mit einer Herzkrankheit, hohem Blutdruck oder die besonders stark auf Koffein reagieren. Vor allem durch sportliche Belastungen wie in einer durchtanzten Nacht können sich Energy-Drinks als gefährliche Kombination erweisen.⁵

Die Zahl solcher Verdachtsberichte ist insgesamt sehr gering. Doch ist davon auszugehen, dass fatale Schädigungen, die mit Energy-Drinks in Zusammenhang stehen können, den Behörden nur im Ausnahmefall mitgeteilt werden.

- 1 Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (2012) Pressemitteilung Nr. 132 vom 11. Mai
- 2 Howland J, Rohsenow DJ (2013) JAMA; 309, S. 245
- 3 O'Brien MC u.a. (2008) Acad. Emerg. Med.; 15, S. 453
- 4 Sepkowitz KA (2013) JAMA; 309, S. 243
- 5 BfR (2009) Gesundheitliche Risiken durch den übermäßigen Verzehr von Energy Shots. Stellungnahme vom 2. Dez.

Vor 100 Jahren

1911 ließen die Behörden in Tennessee (USA) Coca-Cola-Sirup beschlagnahmen. Die Koffeinmenge des Getränks wurde als gesundheitsgefährdend erachtet. Ein Jahrzehnt zuvor waren bereits Kokain (!) und Alkohol aus der Rezeptur gestrichen worden. Erst als der Koffeingehalt weiter reduziert worden war, stellte die US-Behörde weitere regulatorische Maßnahmen ein.⁴