

# Energydrinks

Sachtexte für Erörterungen ab Klasse 6



# Mindestalter für Energydrinks?

Sachtexte für  
Erörterungen  
ab Klasse 6



## Veränderbare Arbeitsunterlagen

Im Downloadbereich finden Sie

- ▶ Lösungsvorschläge
- ▶ Infografiken einzeln
- ▶ Arbeitsunterlagen einzeln und im veränderbaren Word-Format

Klicken Sie auf den folgenden Link:  
[www.bzfe.de/material-energydrinks](http://www.bzfe.de/material-energydrinks)

**Energydrinks sind beliebt. Schon Grundschulkinder kaufen die bunten Dosen. Dabei schadet zu viel Koffein der Gesundheit. Könnte ein Verkaufsverbot an Minderjährige helfen, Kinder und Jugendliche besser zu schützen?**

Am besten, Sie fragen Ihre Schülerinnen und Schüler selbst:  
Trinkt ihr Energydrinks und wisst ihr, was drin steckt?  
Wünscht ihr euch ein Verbot oder welche Lösungen schlägt ihr vor?

**Dieses Material unterstützt Lernende dabei,**

- ▶ Sachtexte über Energydrinks zusammenzufassen oder selbst zu schreiben.
- ▶ Argumente für und gegen ein Mindestalter zu sammeln und systematisch zu untersuchen.
- ▶ verschiedene Standpunkte abzuwägen und zu einem eigenen Urteil zu gelangen.

So entsteht eine Erörterung zur Frage: **Sollten Energydrinks für Minderjährige verboten werden?** Ziel ist, die Jugendlichen über die Gefahren von zu viel Energydrinks zu informieren. Die persönliche Stellungnahme zur Verbotsfrage nimmt die Jugendlichen dabei als Expertinnen und Experten für ihre Altersgruppe ernst. Das verhindert Reaktanz und ermöglicht eine reflektierte Auseinandersetzung.

**Zur Weiterführung empfehlen wir Ihnen:**

- ▶ Bewertung des Zuckergehaltes und weiterer Inhaltsstoffe verschiedener Energydrinks mit Hilfe des Unterrichtsmaterials „Energydrinks zum Durstlöschen?“ von der Verbraucherzentrale Hessen: [www.verbraucherzentrale-hessen.de](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de) > Suche: Download Energydrinks
- ▶ Handlungsorientierte Arbeitsaufträge, wie die Durchführung einer Umfrage zum Energydrinkkonsum an der eigenen Schule, die Entwicklung einer Infokampagne für Mitschülerinnen und Mitschüler oder den Einsatz für ein schulisernes Verbot von Energydrinks.

## Material zur Auswahl

### Einstieg: Informationen zu Energydrinks

- M1** Linkssammlung: Videos zum Einstieg ● ○ ○ ← Niveaustufe
- M2** Sachtext: Was sind Energydrinks? ● ○ ○
- M3** Sachtext: Was sind Energydrinks? ● ○ ○
- M4** Infografik: Koffeingehalte verschiedener Lebensmittel
- M5** Infografik: Wie viel Koffein ist zu viel?

### Erörterung: „Energydrinks für Minderjährige verbieten?“

- M6** Sachtext: Chatverlauf Energydrinks ● ○ ○
- M7** Sachtext: Energydrinks für Minderjährige verbieten? ● ○ ○
- M8** Sachtext: Was halten Fachleute von einem Mindestalter? ● ○ ○
- M9** Linkssammlung: Originalquellen zur Vertiefung ● ○ ○
- A1** Arbeitsblatt: Mindestalter: Pro- und Contra-Argumente
- A2** Arbeitsblatt: Pro-Argumente strukturiert aufschreiben
- A3** Arbeitsblatt: Contra-Argumente strukturiert aufschreiben

### Abschluss: Reflexion und Weiterführung

- M10** Reflexionskarten
- M11** Zusatzfragen

# Videos zum Einstieg



## Inhalt

Liefert dieselben Inhalte wie **M2** und **M3**, zusätzlich einen emotionalen Zugang durch einen Fallbericht.

## Dauer

9:30 Minuten

## Neun ½ – Deine Reporter: Energydrinks

Die WDR-Reportage „neuneinhalb“ informiert über Energydrinks:

<https://www.youtube.com/watch?v=gc8mW0lF4cw>



## Inhalt

Schafft einen emotionalen Zugang, ersetzt aber nicht **M2** und **M3**.

## Dauer

6:45 Minuten

## Mein Herz für Energy – Eine Fallstudie zu Energydrinks

Das Bundeszentrum für Ernährung hat einen 17-Jährigen begleitet, der mit acht Jahren angefangen hat, Energydrinks zu trinken.

<https://www.bzfe.de/energy>



## Inhalt

Schafft in kurzer Zeit einen emotionalen Zugang und transportiert eine Warnung vor Energydrinks.

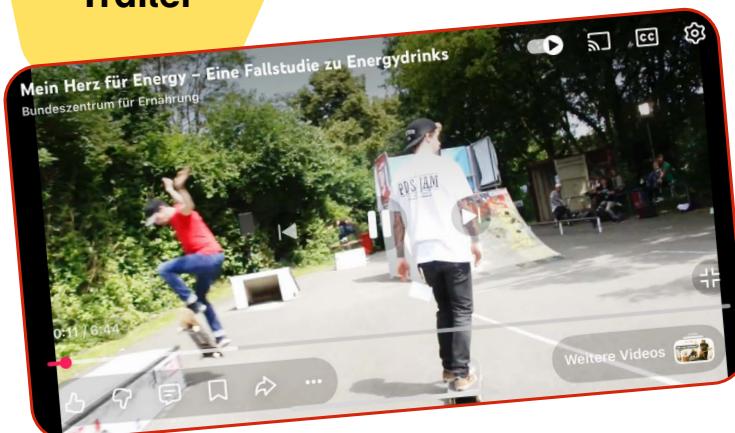
## Dauer

1 Minute

## Mein Herz für Energy – Trailer

Das Bundeszentrum für Ernährung zeigt, welche Erfahrungen einzelne Jugendliche mit Energydrinks gemacht haben.

<https://www.bzfe.de/energytrailer>



# Was sind Energydrinks?

## 1 Was sind Energydrinks?

Energydrinks sind Erfrischungsgetränke mit Koffein und weiteren Zutaten. Es gibt sie in kleinen, schmalen Dosen mit 250 Milliliter zu kaufen. Immer häufiger bieten Geschäfte auch größere Dosen mit 330 oder 500 Milliliter an. Eine große Dose mit 500 Milliliter Energydrink enthält ungefähr 160 Milligramm Koffein. Zum Vergleich: Eine Flasche mit 500 Milliliter Cola enthält ungefähr 54 Milligramm Koffein. Der große Energydrink enthält also so viel Koffein wie drei Colaflaschen.

## Wie wirkt Koffein?

10 Koffein kommt natürlicherweise in Teeblättern, Kaffeebohnen und auch Kakaobohnen vor. Getränkehersteller nutzen den reinen Stoff als Zutat für Cola und Energydrinks. Koffein wirkt im Körper nach ungefähr 15 bis 30 Minuten. Man fühlt sich mehrere Stunden weniger müde. Der Körper gewöhnt sich aber an Koffein. Er braucht dann immer mehr davon. Zu viel Koffein kann verschiedene 15 Nebenwirkungen haben, zum Beispiel Nervosität, Schlaflosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Herzrasen und erhöhter Blutdruck.

## Wie viel Koffein ist zu viel?

Es ist abhängig vom Körpergewicht, wieviel Koffein zu viel ist. Wer 50 Kilogramm 20 wiegt, sollte nie mehr als 150 Milligramm Koffein pro Tag zu sich nehmen. Eine große Dose Energydrink mit 500 Milliliter ist dann schon zu viel. Wer 50 Kilogramm wiegt und am selben Tag auch Cola und Kakao trinkt, für den kann sogar eine kleine Dose Energydrink zu viel sein.

## 25 Was steckt sonst noch in Energydrinks?

Energydrinks enthalten häufig viel Zucker. In einer großen Dose mit 500 Milliliter Energydrink stecken im Durchschnitt etwa 18 Stück Würfelzucker. Fachleute empfehlen pro Tag nicht mehr als 17 Stück Würfelzucker insgesamt. In Energydrinks stecken immer auch: 30 Taurin, Inositol oder Glucoronolacton. Diese Stoffe sollen zu besseren Leistungen führen. Es gibt dafür aber keine anerkannten Beweise.

*Eine große Dose Energydrink enthält die gleiche Menge Zucker wie 18 Stück Würfelzucker.*



### Quellen

Bundeszentrum für Ernährung, basierend auf:

Verbraucherzentrale: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212>

WDR-Sendung Quarks: <https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/das-macht-kaffee-koffein-mit-deinem-schlaf/>

Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA): [https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate\\_publications/files/efsaexplainscaffeine150527de.pdf](https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine150527de.pdf)

# Was sind Energydrinks?

## 1 Was sind Energydrinks?

Energydrinks sind Erfrischungsgetränke mit Koffein und weiteren Zutaten. Früher gab es sie meist in kleinen, schmalen Dosen zu kaufen.

5 Immer häufiger bieten Geschäfte auch größere Energydrinks mit 330 oder 500 Milliliter an. Eine Dose mit 500 Milliliter Energydrink enthält ungefähr 160 Milligramm Koffein. Der genaue Gehalt variiert von Marke zu Marke. Zum Ver-  
10 gleich: In einer Flasche mit 500 Milliliter Cola sind ungefähr 54 Milligramm Koffein, also nur ein Drittel.

## Wie wirkt Koffein?

15 Koffein schmeckt bitter und kommt natürlicherweise in Teeblättern, Kaffeebohnen und auch Kakaobohnen vor. Getränkehersteller nutzen den reinen Stoff als Zutat für Cola und Energydrinks. Koffein wirkt im Körper nach ungefähr 20 15 bis 30 Minuten und verringert für mehrere Stunden Müdigkeitsgefühle. Der Körper gewöhnt sich allerdings an Koffein. Er braucht dann immer mehr davon, um sich genauso wach zu fühlen. Zu viel Koffein kann verschiedene negative Wirkungen haben, zum Beispiel Nervosität, Schlaflosigkeit, Magen-Darm-  
25 Beschwerden, Schweißausbrüche, Herzrasen und erhöhter Blutdruck.

## 30 Wie viel Koffein ist zu viel?

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat untersucht, wie viel Koffein für Erwachsene zu viel ist. Diese Ergebnisse lassen sich auch auf Kinder und Jugendliche übertragen, wenn man ihr Körpergewicht berücksichtigt. Wer zum Beispiel 50 Kilogramm wiegt, sollte laut EFSA nie mehr als 150 Milligramm Koffein pro Tag zu sich nehmen. Eine Dose Energydrink mit 500 Milliliter ist dann 40 schon zu viel. Wer 50 Kilogramm wiegt und am selben Tag auch Cola und Kakao trinkt, für den kann sogar eine kleine Dose Energydrink zu viel sein. Dann können die oben

beschriebenen, negativen Wirkungen eintreten. Für Kinder, Stillende, Schwangere und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Energydrinks überhaupt nicht geeignet. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler warnen außerdem davor, Energydrinks zusammen mit Alkohol zu trinken. Studien zeigen, dass Menschen ihre eigene Trunkenheit 50 dadurch häufiger unterschätzen. Sie tun dann vielleicht Dinge, die sie hinterher bereuen.

## Was steckt sonst noch in Energydrinks?

Energydrinks enthalten häufig viel Zucker. In 55 einer großen Dose mit 500 Milliliter Energydrink stecken im Durchschnitt etwa 18 Stück Würfelzucker. Fachleute empfehlen jedoch, über den ganzen Tag verteilt nicht mehr als 17 Stück Würfelzucker zu sich zu nehmen. 60 Zu viel Zucker ist schädlich für die Zähne und begünstigt die Entstehung vieler Krankheiten, zum Beispiel Übergewicht und Diabetes.

65 Es gibt mittlerweile auch zuckerfreie Energydrinks. Ihnen werden Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe zugesetzt, damit sie genauso süß schmecken. Sie enthalten dadurch weniger Kalorien. Es besteht aber die Gefahr, sich an den sehr süßen Geschmack von 70 Energydrinks zu gewöhnen. Ungesüßte Getränke schmecken dann nicht mehr so gut. Energydrinks enthalten immer auch mindestens einen der folgenden Stoffe: Taurin, Inositol oder Glucoronolacton. 75 Manche Menschen glauben, dass diese Stoffe die Leistung steigern oder die Fettverbrennung ankurbeln können. Dafür gibt es aber keine 80 anerkannten Beweise.



Eine große Dose Energydrink enthält die gleiche Menge Zucker wie 18 Stück Würfelzucker.



## Quellen

Bundeszentrum für Ernährung, basierend auf:

Verbraucherzentrale: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212>

Ernährungsradar: <https://www.ernaehrungsradar.de/forschungsstand-suessstoffe/#erklarung-fur-widerspruchlichkeiten-bei-der-gesundheitlichen-bewertung-von-suessstoffen>

WDR-Sendung Quarks: <https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/das-macht-kaffee-koffein-mit-deinem-schlaf/>

Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA): [https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate\\_publications/files/efsaexplainscaffeine150527de.pdf](https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine150527de.pdf)

M4

## Koffeingehalte verschiedener Lebensmittel



CC BY-ND 4.0 | BLE 2025 | Unterrichtsmaterial Energydrinks | Artikel-Nr. 0934 | Text: Larissa Kessner, BLE | Illustrationen und Grafik: Arnout van Son, Alfter



M5

## Wie viel Koffein ist zu viel?



### Jugendliche

Mehr als 3 mg Koffein pro kg Körpergewicht pro Tag sind zu viel.  
Beispiel: Gewicht 50 kg,  $3 \text{ mg} \times 50 = 150 \text{ mg}$  sind zu viel.



### Erwachsene

Mehr als 400 mg pro Tag oder mehr als 200 mg in einer einzelnen Portion sind zu viel.



### Schwangerschaft/Stillzeit

Mehr als 200 mg pro Tag sind zu viel.

Quelle:

[www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)  
> Suche: Bewertung Koffein



mg = Milligramm  
ml = Milliliter  
kg = Kilogramm

CC BY-ND 4.0 | BLE 2025 | Unterrichtsmaterial Energydrinks | Artikel-Nr. 0934 | Text: Larissa Kessner, BLE | Illustrationen und Grafik: Arnout van Son, Alfter



# Chatverlauf Energydrinks



Marian

Noch wach?

Sidar

Klar, dank Energy.

Schon wieder? Ich habe gehört, Energydrinks sollen bald erst ab 18 sein.

Echt jetzt? Voll übertrieben. In Kaffee ist auch Koffein. Aber Kaffee ist nicht verboten.

Ja, aber Kaffee schmeckt den meisten Kindern eh nicht. Energydrinks mögen sie sehr. Mein kleiner Cousin trinkt viel zu viel davon. Der ist erst 10.

Trotzdem, es steht ein Warnhinweis für Kinder drauf.  
Wer den ignoriert, ist selbst schuld.

Die Minischrift liest doch keiner!

Ich finde, man sollte nicht gleich alles verbieten, nur weil es ungesund ist. Das kann doch jeder selbst entscheiden.

Ich trinke ja auch manchmal Energydrinks, aber wenn mein Cousin jetzt schon anfängt. Wieviel trinkt er dann mit 16? Zu viel davon ist einfach schlecht.

Aber wenn das verboten wird, wollen die Leute doch erst recht Energydrinks haben. Und wer will, kann sich die schon irgendwie besorgen.

Stimmt. Aber dann verstehen es wenigstens die Eltern. Meine Tante hat die Dosen am Anfang für meinen Cousin gekauft. Bis ich gesagt hab, da ist viel zu viel Koffein drin für Kinder.

Du machst dir große Sorgen.

Meine Tante hat sie ihm jetzt verboten. Aber mein Cousin bezahlt sie heimlich von seinem Taschengeld.

Das ist doch gut, dann kann er sich nicht so viel davon leisten.

Naja, er spart sein ganzes Geld dafür auf. Denn er trinkt sie beim Zocken.

Hast du gehört, dass dieser eine Influencer jetzt einen eigenen Energydrink verkauft?

Ich weiß, wen du meinst. Mein Cousin folgt dem garantiert. Da kann meine Tante noch so viel verbieten.

Es müsste einen Influencer geben, der Kinder vor Energydrinks warnt.

Träum weiter!



# Energydrinks für Minderjährige verbieten?

- 1 Energydrinks liegen im Trend. Von Jahr zu Jahr kaufen die Menschen in Deutschland mehr davon. Es gibt Grundschulkinder, die bereits regelmäßig Energydrinks trinken. Der süße Geschmack macht das Getränk für sie attraktiver als Kaffee oder Tee.

## Verbraucherschützer fordern ein Verbot

- Energydrinks enthalten viel Koffein. Da das nicht alle Menschen wissen, müssen die Drinks einen Warnhinweis tragen. Dieser steht meist kleingedruckt in der Nähe der Zutatenliste: „Erhöhter Koffeingehalt – für Kinder, schwangere und stillende Frauen nicht empfohlen“. Mehrere Verbraucherschutzorganisationen und Mediziner fordern jedoch, dass Erfrischungsgetränke mit einem solchen Warnhinweis grundsätzlich nicht an Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren verkauft werden dürfen. Außerdem sollen die Warnhinweise auf der Verpackung auffälliger und besser lesbar werden.

## Was für ein Verbot spricht

- Die Befürworterinnen und Befürworter eines Verbotes sagen: Energydrinks sind gefährlich. Weil sie so süß schmecken, kann es leicht passieren, dass Kinder und Jugendliche zu viel davon trinken. Deshalb müssen junge Menschen davor geschützt werden. Das ist Aufgabe des Staates.
- Auch für Alkohol, Tabak und Cannabis gibt es Altersgrenzen. Nicht immer halten sich alle an die Altersgrenzen. Aber jede und jeder weiß, dass Alkohol, Tabak und Cannabis gefährlich sind. Da niemand Koffein für die Gesundheit braucht, sollte man Kinder und Jugendliche nicht unnötig gefährden. Viele Menschen lesen oder verstehen den Warnhinweis auf den Dosen nicht.

## Was gegen ein Verbot spricht

- Es gibt einen Verband, der die Interessen der Getränkehersteller vertritt. Er ist gegen ein Verbot und sagt: Energydrinks sind sicher. Es gibt gesetzlich vorgeschriebene Höchstmengen für Koffein. Daran halten sich die Hersteller. Eine



- 45 Altersgrenze nur für Energydrinks ist unfair. Denn für schwarzen Tee und Kaffee gibt es auch keine Altersgrenze. In kleinen Mengen ist Koffein nicht schädlich. Jeder Mensch sollte frei entscheiden können, was er trinkt.

## Freiwillige Warnhinweise

- Der Warnhinweis für Kinder, Schwangere und Stillende reicht nach Ansicht der Hersteller aus. Zusätzlich schreiben viele Hersteller freiwillig weitere Hinweise auf die Dose, zum Beispiel: „In moderaten Mengen konsumieren“. Das bedeutet: Nicht zu viel davon trinken.

## Unterschiedliche Aussagen zur Werbung

- 60 Manche Hersteller verzichten darauf, Energydrinks für Kinder unter 14 Jahren zu bewerben. Ein Report des Vereins foodwatch zeigt jedoch, dass viele Hersteller in sozialen Medien und als Sponsor von Sportvereinen und Extremsportwettbewerben Werbung für ihre Energydrink-Marke machen. Influencerinnen erhalten zum Beispiel Geld, wenn sie über ihren Lieblings-Energydrink sprechen. Beliebte Streamer trinken beim Gamen „ganz nebenbei“ große Mengen ihres eigenen
- 70 Energydrinks. Viele der gesponserten Internet-Stars und Sportprofis sind auch bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt.

## Besondere Gefahren von Energydrinks

- 75 Medizinerinnen und Mediziner kritisieren, dass besonders viele Sportlerinnen und Sportler für Energydrinks werben. Dabei haben Studien gezeigt, dass Energydrinks während einer körperlichen Anstrengung schädlicher sein können. Auch die Kombination von großen Koffein-Mengen und Alkohol oder anderen Drogen gilt als besonders gefährlich. Das wissen die meisten jedoch nicht. Selbst wenn manchmal auf der Verpackung steht: „Nicht mit Alkohol mischen“.

### Quelle

Bundeszentrum für Ernährung, basierend auf:  
foodwatch: <https://www.foodwatch.org/de/mediathek/report-energydrinks-kinder-marketing>  
wafg: <https://www.wafg.de/themen/branchen-initiativen/verhaltenskodex-energydrinks>

# Was halten Fachleute von einem Mindestalter für Energydrinks?

**Kinderarzt**

<sup>1</sup> Ich bin für ein Mindestalter. Energydrinks haben für Kinder unerwünschte Folgen. Das habe ich selbst schon in der Notaufnahme erlebt. Meine Kolleginnen und ich beobachten häufig erhöhten Blutdruck und Herzrhythmusstörungen. Unsere Gesellschaft muss aber dafür sorgen, dass junge Menschen möglichst gesund und leistungsfähig bleiben. Denn Erkrankungen an Herz und Kreislauf sind bei älteren Menschen die häufigste Todesursache.

Ich bin für ein Mindestalter. Kinder und Jugendliche können nicht erkennen, dass Energydrinks für sie gefährlicher sind als für Erwachsene. Die Dosen sind für Kinder interessant gestaltet. In Social Media sehen sie, wie ihre Vorbilder die Getränke trinken – oft sogar in großen Mengen. Viele Kinder wissen nicht, dass das auch Werbung <sup>10</sup> sein kann. Sie denken, dass Energydrinks ungefährlich und besonders cool sind.

**Lebensmittelchemikerin**

**Mitarbeiterin bei einer Verbraucherschutzorganisation**

Meine Organisation ist für ein Mindestalter. Energydrinks sind für Kinder und Jugendliche gefährlich. Eine große Dose Energydrink ist für einen jungen Menschen mit zum Beispiel 50 Kilogramm Körpergewicht schon zu viel. Kinder und Jugendliche brauchen besonderen Schutz. Denn sie sind verwundbarer als Erwachsene. Sie können die Konsequenzen ihres Handelns noch nicht voll abschätzen oder sie ignorieren die Konsequenzen. Für Alkohol und Tabak gibt es beispielsweise bereits Altersgrenzen.

Wir Hersteller sind gegen ein Mindestalter. Es gibt für Energydrinks genug Vorschriften. Alle Hersteller müssen Höchstmengen einhalten und Warnhinweise auf die Verpackung drucken, zum Beispiel „Für Kinder, schwangere und stillende Frauen nicht empfohlen.“ Außerdem sind wir uns unserer Verantwortung bewusst. In Deutschland verzichten sechs Hersteller freiwillig <sup>20</sup> darauf, Energydrinks für Kinder unter 14 Jahren zu bewerben. Wir verkaufen auch keine Dosen, die mehr als 500 Milliliter Energydrink enthalten. Ein Verbot für Energydrinks ist diskriminierend. Für andere Getränke mit Koffein gibt es solche Vorschriften nicht. Dabei enthält <sup>30</sup> zum Beispiel eine Tasse Kaffee genauso viel Koffein wie eine kleine Dose Energydrink. Energydrinks sind sicher. Kinder und Jugendliche können ein bis zwei kleine Dosen pro Tag davon trinken. Erst bei mehr Dosen überschreiten sie die Höchstmenge für Koffein.

**Vertreter von Energydrinkherstellern aus ganz Europa**

Niacin und Vitamin B6 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie einem normalen Energietstoffwechsel bei. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise werden empfohlen.  
Energy Drink (mit Süßungsmitteln und dem Geschmack von Fuji-Apfel & Ingwer) - erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen (32 mg/100 ml). In moderaten Mengen konsumieren. Zutaten: Wasser, Säuerungsmittel (Citronensäure), Kohlensäure, Taurin (0,4%), Süßungsmittel.

**Mitarbeiter eines Getränkeherstellers aus Deutschland**

<sup>35</sup> Jugendliche trinken nicht zu viele Energydrinks. Studien zeigen: Im Durchschnitt nehmen Jugendliche über andere Getränke viel mehr Koffein auf. Denn auch in Kaffee, Tee, Cola und Kakao ist Koffein.

## Quelle

In Anlehnung an ein öffentliches Fachgespräch im Bundestagsausschuss für Ernährung und Landwirtschaft am 10.09.2024:  
<https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2024/kw37-pa-ernaehrung-unterrichtung-buergerrat-1013556>

Hinweis: Es handelt sich nicht um Originalzitate der beim Fachgespräch angehörten Personen. Ihre Argumente wurden zum besseren Verständnis umformuliert und gekürzt.



## Wie Jugendliche zu Energydrinks gelockt werden

Die Tagesschau informiert über die Kritik an Energydrinks und die Reaktion der Hersteller:  
[> Suche: Energydrinks foodwatch](http://www.tagesschau.de)



## Energydrinks sind gesundheitsschädlich

Der Deutschlandfunk informiert über das Verkaufsverbot für Energydrinks an Minderjährige in Polen (Dauer: 4:00 Minuten):  
[> dlf-nova](http://www.kurzlinks.de)



## Energydrinks: Gesundheitsrisiko für Vieltrinker

Die Verbraucherzentrale informiert umfassend über Energydrinks und begründet ihre Forderung nach einem Verkaufsverbot:  
[> Suche: Energy Vieltrinker](http://www.verbraucherzentrale.de)



## Erst Flügel, dann Herzrasen – Wie Red Bull, Monster & Co. Energydrinks an Kinder vermarkten

Die Verbraucherschutzorganisation foodwatch fordert eine Altersgrenze für Energydrinks:  
[> Suche: Report Energydrinks](http://www.foodwatch.de)



## Verhaltenskodex Energydrinks

Die Wirtschaftsvereinigung Alkoholfreie Getränke ist die Interessensvertretung der Erfrischungsgetränke-Industrie. Sie beantwortet Fragen und Antworten zu Energydrinks:  
[> Suche: Verhaltenskodex](http://www.wafg.de)



## Forderung nach gesetzlicher Altersgrenze ist unverhältnismäßig

Die Wirtschaftsvereinigung Alkoholfreie Getränke ist die Interessensvertretung der Erfrischungsgetränke-Industrie. Sie nimmt Stellung zur Forderung nach einer Altersgrenze:  
[> Suche: gesetzliche Altersgrenze](http://www.wafg.de)



# Mindestalter: Pro- und Contra- Argumente



- 
  1. **Informiere dich über Energydrinks und das Verkaufsverbot, das Verbraucherschutzorganisationen fordern.**
  2. **Was spricht für, was gegen ein Verkaufsverbot von Energydrinks an Minderjährige?**  
Notiere die Argumente in der passenden Spalte.

Pro



## Contra



# Pro-Argumente strukturiert aufschreiben

1. Lies dir die Statements auf **M8 „Was halten Fachleute von einem Mindestalter?“** durch.
2. Was spricht **für** ein Mindestalter für Energydrinks?  
Unterstreich die Argumente im Text.
3. Zu jedem Argument findest du im Text Begründungen, Belege und/oder Beispiele.  
Unterstreich sie in anderen Farben.
4. Fülle die Tabelle aus.
5. Ergänze eigene Argumente.

Argumente für ein Mindestalter	Begründungen, Belege und/oder Beispiele
1. Argument: _____ _____ _____	_____ _____ _____
2. Argument: _____ _____ _____	_____ _____ _____
3. Argument: _____ _____ _____	_____ _____ _____
4. Argument: _____ _____ _____	_____ _____ _____
Eigenes Argument: _____ _____ _____	_____ _____ _____



# Contra-Argumente strukturiert aufschreiben

1. Lies dir die Statements auf **M8 „Was halten Fachleute von einem Mindestalter?“** durch.
2. Was spricht gegen ein Mindestalter für Energydrinks?  
Unterstreiche die Argumente im Text.
3. Zu jedem Argument findest du im Text Begründungen, Belege und/oder Beispiele.  
Unterstreiche sie in anderen Farben.
4. Fülle die Tabelle aus.
5. Ergänze eigene Argumente.

Argumente gegen ein Mindestalter	Begründungen, Belege und/oder Beispiele
1. Argument: _____ _____ _____	_____ _____ _____
2. Argument: _____ _____ _____	_____ _____ _____
3. Argument: _____ _____ _____	_____ _____ _____
4. Argument: _____ _____ _____	_____ _____ _____
Eigenes Argument: _____ _____ _____	_____ _____ _____



Hast du den Warnhinweis auf Energydrinks schon mal zufällig gelesen, ohne dass du danach gesucht hast?

Wusstest du vor dieser Unterrichtseinheit, dass Energydrinks für Kinder nicht geeignet sind?

Für welche Personengruppen hätte ein Mindestalter für Energydrinks Vorteile?

Für welche Personengruppen hätte ein Mindestalter für Energydrinks Nachteile?

Begründe.

**Tipp:** Denke an Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Eltern oder Menschen, die mit Energydrinks Geld verdienen.

Fallen dir Kompromisse oder Alternativen zu einer Altersgrenze für Energydrinks ein?

Wie könnten die aussehen? Nenne mindestens eine Maßnahme, die Kinder davor schützt, zu viele Energydrinks zu trinken.

**Tipp:** Denke an Steuern, Verkaufsverbote an oder im Umkreis von bestimmten Orten, Vorgaben für die Gestaltung von Verpackungen und Werbung, Informationskampagnen.

Begründe.

**Tipp:** Denke an Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Eltern oder Menschen, die mit Energydrinks Geld verdienen.

Was hältst du persönlich von Verboten und Altersgrenzen? Unter welchen Bedingungen findest du sie sinnvoll?

Begründe oder nenne Bedingungen.



## Erkennst du Werbung?

Influencer und Influencerinnen reden im Netz manchmal über Energydrinks oder du siehst bestimmte Dosen oder Flaschen in ihren Videos.

**Woran kannst du erkennen, ob das Werbung ist?**  
Erkläre.

**Tipp:** Löse das Quiz „Werbung in Social Media erkennen“ auf der Plattform Learning-Snacks: [www.kurzlinks.de/social-media-werbung](http://www.kurzlinks.de/social-media-werbung)



## Was sagt die Umwelt zu diesen Getränkeverpackungen?



**Mehrweg-Glasflasche:** bis zu 50-mal wieder befüllbar; ökologisch meist die beste Wahl, vor allem bei kurzen Transportwegen.



**Mehrweg-PET-Flasche:** bis zu 20-mal wieder befüllbar; Transport kostet weniger Energie als Transport von schweren Glasflaschen.

**Getränekarton:** besteht aus Karton mit Kunststoff- und Aluschicht; Recycling aufwändig; klappt nur, wenn Karton im richtigen Müll (Recycling) landet.



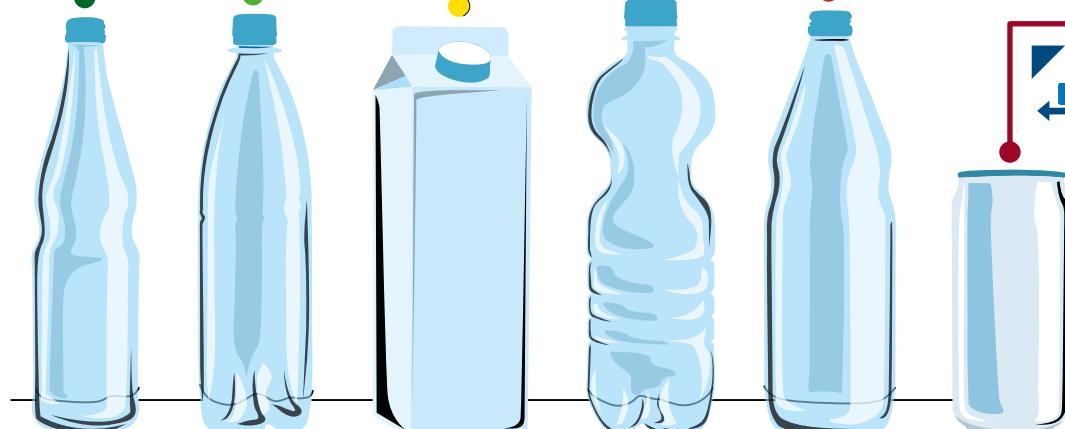
**Einweg-PET-Flasche:** nicht wieder befüllbar; Kunststoff nicht unendlich oft recycelbar; Neu-Herstellung kostet viel Energie.



**Einweg-Glasflasche:** nicht wieder befüllbar; wird geschreddert und zu neuen Flaschen gemacht; das kostet viel Energie.



**Getränkendose:** nicht wieder befüllbar; wird geschreddert und zu neuen Dosen gemacht; dafür wird immer auch neues Aluminium benötigt; Neuherstellung verbraucht sehr viel Energie und Rohstoffe.



Quelle

Verbraucherzentrale Hessen: <https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/plastiksparen/umweltfreundliche-getraenke-verpackung-kaufen-53226>

# Medientipps

## Vege...-was?



Vegan, vegetarisch, flexitarisch – pflanzliche und pflanzenbetonte Essweisen liegen im Trend. Wie sinnvoll sind sie für Klima und Gesundheit? Im Internet gibt es dazu viele Meinungen. Das Material befähigt Jugendliche, sich objektiv zu informieren.

### Kompetenzerwartungen

Die Lernenden

- erklären Unterschiede zwischen Ernährungsformen.
- bewerten sie sowohl aus Gesundheits- als auch aus Umweltsicht.
- argumentieren pro und contra pflanzenbetonter Ernährungsweisen.

### ab Klasse 7

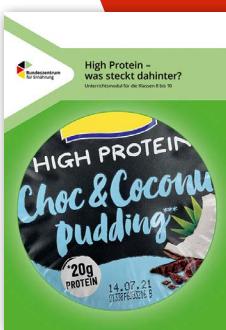
- Infografiken
- Infokarte „Welchen Quellen kannst du trauen?“



### Artikel-Nr. 0512

Download: kostenlos

## High Protein – was steckt dahinter?



Muckies zum Löffeln? Wie passen Fitnessfood und Klimaschutz zusammen? Das Modul nutzt das Interesse an der „körperperformenden“ Wirkung von High-Protein, um die Bedeutung verschiedener Proteinquellen für die Ernährungssicherung weltweit zu erarbeiten.

### Kompetenzerwartungen

Die Lernenden

- vergleichen High-Protein-Varianten mit normalen Produkten und bewerten sie hinsichtlich Nährwert, Design und Werbung.
- positionieren sich zur Aussage „mehr Protein“ mit Blick auf eine zukunftsähnliche Ernährung.

### ab Klasse 8

- Mysterykarten
- Fotokarten mit Produktbeispielen
- Infokarten zur Werbung



### Artikel-Nr. 0215

Download: kostenlos

## Was hat unser Essen mit dem Klima zu tun?



Unser Essen beeinflusst Klima und Umwelt. Was kann ich tun? Womit können wir am meisten bewirken? In diesem Unterrichtsmodul erarbeiten sich Jugendliche die wichtigsten Daumenregeln für mehr Klimaschutz beim Essen.

### Kompetenzerwartungen

Die Lernenden

- leiten aus Lesetexten und Diagrammen die positiven Auswirkungen einer klimafreundlichen Ernährungsweise auf unsere Umwelt ab.
- erkunden und analysieren ihre eigene Mensa und reflektieren ihre Handlungsoptionen.
- ordnen konkrete Handlungsideen dem Fuß- oder Handabdruck zu.

### ab Klasse 9

- Infotexte mit Flussdiagrammen
- Grafiken und Cartoons
- digitale Quizze
- Video „Fritten for future“



### Artikel-Nr. 3659

Download: kostenlos

Diese und weitere Medien finden Sie unter  
[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)



# Impressum und Nutzungs- bedingungen

0934

## Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsidentin:  
Dr. Margareta Büning-Fesel  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

## Text und Redaktion

Larissa Kessner, BLE  
Fachliche Beratung: Dr. Christina Rempe, Berlin  
Redaktionelle Mitarbeit: Melanie Braukmann, Bonn

## Grafik

Arnout van Son, Alfter

## Bilder und Illustrationen

Titelbild: Arnout van Son, Alfter  
Alle übrigen: siehe Verweise am jeweiligen Seitenrand

ISBN 978-3-8308-1449-8

1. Auflage 2025

## Nutzungsbedingungen

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „**CC BY-NC-SA 4.0** – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe oder einer anderen CC-Lizenz (s. Verweis auf der jeweiligen Seite). Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

## Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Falls das Material auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.

Das Bundeszentrum für Ernährung  
(BZfE) ist das Kompetenz- und  
Kommunikationszentrum für  
Ernährungsfragen in Deutschland.  
Es informiert klar, neutral und  
wissenschaftlich fundiert über Themen  
rund ums Essen und Trinken.

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)