

**Medieninformation, 11. September 2026, Linz**

---

## **Selbstgemischt und hochdosiert: Energydrink-Pulver im Trend**

**Grellbunte Verpackungen, comicartige Maskottchen und fantasievolle Namen, die Rückschlüsse auf den Geschmack geben: Dahinter verbergen sich Energydrink-Pulver und -Sirupe. Vor allem bei Jüngeren werden diese immer beliebter und erobern über Social Media die Kinderzimmer. Dabei versprechen sie Energie und Leistungsoptimierung. Gleichzeitig gibt es kein Alterslimit für den Verkauf. Die Gefahr: Solche Produkte enthalten viel Koffein und werden selbst zubereitet, weshalb die Maximaldosis rasch überschritten werden kann. Warum das vor allem bei Heranwachsenden problematisch sein kann, erklärt Ass. Dr.<sup>in</sup> Claudia Arnreiter, Kinderärztin am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.**

Die Sommerferien sind vorbei und die Jugendlichen müssen für die Schule wieder früh aufstehen und lernen. Oder sie müssen als Lehrling bereits im Morgengrauen bei der Arbeit sein. Da ist es naheliegend, dass sich viele gleich nach dem Wachwerden einen Energiekick wünschen. *„Man sieht, dass rund ein Zehntel der Jugendlichen regelmäßig Energydrinks konsumiert. Viele arbeiten oft lange oder sind in der Schule einem gewissen Leistungsdruck ausgesetzt“,* sagt Ass. Dr.<sup>in</sup> Claudia Arnreiter. Weil der Kaffee einigen zu bitter ist und man ihn nicht schnell trinken kann, greifen immer mehr zu süßen Energydrinks. Die Gefahren dieser Art von Getränken sind zwar den meisten bereits bekannt, doch jetzt erobert ein neuer Produkttyp den Markt: Koffeingetränke zum Selbermischen.

### **Billiger, stärker und leicht erhältlich**

Ein handelsüblicher Energydrink enthält rund 80 Milligramm Koffein auf 250 Milliliter. Bei einem durchschnittlichen Jugendlichen mit einem Körpergewicht von 50 Kilogramm entspricht das fast der Hälfte der Koffein-Höchstmenge pro Tag. Denn für Heranwachsende hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit eine tägliche Obergrenze von etwa drei Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht festgelegt. Energydrink-Pulver und -

Sirupe enthalten pro Portion bereits zwischen 150 und 200 Milligramm. Damit überschreiten die Konsument\*innen schnell die empfohlene Grenze. Hinzu kommt, dass es in Österreich keine Altersbeschränkung für koffeinhaltige Getränke gibt. *„Ein Verkaufsverbot von Energydrinks an Minderjährige wäre auch in Österreich dringend zu empfehlen. Länder wie Norwegen oder Polen haben diesen Schritt bereits gesetzt. Dabei sollten auch Energydrink-Pulver und -Sirupe berücksichtigt werden. Sie enthalten oft hohe Mengen an Koffein sowie künstlichen Zuckerersatz, sind meist günstiger als herkömmliche Energydrinks und sprechen dadurch besonders junge Menschen an“*, so Ass. Dr.<sup>in</sup> Arnreiter. Meist werden Pulver oder Sirup in größeren Gebinden verkauft, sodass sich etwa 30 bis 50 Getränke mit der empfohlenen Dosis zubereiten lassen. Dabei ist das Selbstmischen dieser Getränke eine weitere Gefahr. Obwohl bei vielen der Pulverdosen ein Portionierungslöffel dabei ist und bei den Sirupen meist ein „Drücker“ der Quetschflasche als Portionierer dient, hält einen nichts davon ab, die Dosis zu erhöhen. Wird also die Sieben-Gramm-Portion einer gängigen Marke um nur drei Gramm überschritten, ist man bereits bei über 200 mg Koffein. Das ist für jeden Jugendlichen zu viel. Denn gerade diese sind besonders anfällig für Nebenwirkungen.

### **Wenn der Energiekick schadet**

Wird Koffein in zu hohen Dosen konsumiert, hat das erhebliche Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Häufig löst das einen Puls- und Blutdruckanstieg aus. Dadurch können auch Herzrhythmusstörungen auftreten. *„Manchmal kommen Jugendliche zu uns, die über Beschwerden wie Brustschmerzen oder Atemnot klagen. Dann stellt sich heraus, dass sie ganz schön viel koffeinhaltige Getränke konsumiert haben. Vielen ist dabei auch nicht bewusst, dass mit Koffein eine Überdosierung möglich ist“*, sagt Ass. Dr.<sup>in</sup> Arnreiter. Auch der Schlaf wird durch die Koffeinemengen beeinflusst, denn es bleibt mit einer Halbwertszeit von etwa vier bis fünf Stunden sehr lange im Körper. Dadurch verringern sich in der Nacht die Tiefschlafphasen, welche gerade für das heranwachsende Gehirn sehr wichtig sind. Am nächsten Tag ist man dann oft noch müder, was wieder zu mehr Koffeinkonsum einlädt. Daraus ergibt sich laut der Kinderärztin ein Teufelskreis.

## Neurologische und psychische Folgen

Koffein wirkt sich nicht nur körperlich aus, sondern kann auch auf die Psyche schlagen. Durch die erhöhten Mengen werden die Konsument\*innen zitteriger und unruhiger. *„Wegen der Unruhe nimmt man Dinge anders wahr. Hat man dann noch schlecht geschlafen, kann das sogar Angstzustände bis hin zu Panikattacken auslösen. Das verstärkt sich dann gegenseitig. Im schlimmsten Fall können Krampfanfälle auftreten“*, sagt Ass. Dr.<sup>in</sup> Arnreiter. Je mehr Koffein konsumiert wird, desto stärker gewöhnt sich das Gehirn daran. Dadurch werden mit der Zeit größere Mengen benötigt, um denselben Effekt zu erzielen. Es besteht die Gefahr, dass daraus eine Abhängigkeit entsteht. Beigemischte Zusatzstoffe wie Taurin, Guarana oder Ginseng können den Effekt von Koffein nochmals verstärken. Das erhöht auch potenziell die Suchtgefahr und kann die Nebenwirkungen verschlimmern. Die Sicherheit dieser Kombination ist bei Jugendlichen auch noch unzureichend untersucht.

## Problem mit Werbung auf Social Media

Viele der Energydrinks zum Selbermischen versprechen Energie oder mehr Konzentration durch beigesetzte Vitamine. Auch, dass man mit einer Packung mehrere Getränke zubereiten kann, wird stark beworben. Gleichzeitig ist die Werbung actionreich und lustig. Auf der Packung stehen kreative Namen und manchmal auch Maskottchen-artige Figuren. Das spricht gerade das jüngere Publikum an. *„Die knallige Verpackung lenkt auch von wesentlichen Informationen ab. Oft steht nur ganz klein hinten drauf, wie viel Koffein drin ist. Dabei wäre das die wichtigste Info. Auch der gesetzlich verpflichtende Warnhinweis ist leicht übersehbar“*, so Arnreiter. Zusätzlich werden die Produkte gerne im Internet in den sozialen Medien beworben. Gerade in der Gamerszene, die bei Jugendlichen beliebt ist, sind solche Energypulver auf den Profilen vieler Influencer\*innen zu finden und verleiten zum Kauf. Eltern sollten daher klar mit ihren Kindern über diese Produkte sowie die Koffeindosis sprechen und sie auf die Warnhinweise aufmerksam machen. *„Oft führt der Gruppenzwang im Freundeskreis zum Konsum der Getränke. Wenn Freund\*innen der Kinder das trinken dürfen, ist ein Verbot nicht leicht umzusetzen. Wollen es die eigenen Kinder unbedingt, dann können Eltern ihnen nur eine begrenzte Menge pro Tag geben oder die Getränke vorher selbst mischen. Denn alles, was man verbietet, ist noch interessanter“*, so Ass. Dr.<sup>in</sup> Arnreiter. Wenn es unbedingt ein solches Pulver oder Sirup sein soll, dann lieber eines ohne Koffein und ohne Zucker, meint die Kinderärztin.

## **Foto © Ordensklinikum Linz:**

Foto Pulvergetränk: Ass. Dr.<sup>in</sup> Claudia Arnreiter mit einem angerührten Energydrink-Pulver. Darin sind 160 Milligramm Koffein enthalten. Das entspricht der Koffein-Höchstmenge pro Tag eines durchschnittlichen Jugendlichen.

## **Rückfragehinweis für Journalist\*innen:**

Stefan Franz Pühringer, BA

[stefanfranz.puehringer@ordensklinikum.at](mailto:stefanfranz.puehringer@ordensklinikum.at)

+43 732 7676 – 2225

+43 664 78 95 65 62

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)