Sohn tot - Vater verklagt Hersteller von Energydrinks

DIE WELT - Sonntag, 15. Januar 2017

Sie machen hellwach und sollen die Leistung steigern: Energydrinks sind vor allem bei Teenagern beliebt, doch ihre Gefahr wird unterschätzt. Nach dem Tod eines 19-Jährigen zieht ein Vater nun vor Gericht.

Immer wieder landen Energydrinks wegen ihrer schädlichen Wirkungen in den Schlagzeilen: Der übermäßige Konsum der süßen Fitnessgetränke führt aber nicht nur zu harmlosen Bauchschmerzen – mehrere Menschen sollen ihren unbändigen Durst nach Red Bull und Co. schon mit dem Leben bezahlt haben.

Besonders die Hersteller von "Monster Energy Drinks" mussten mehrfach vor Gericht Stellung beziehen, ob sie eine Mitschuld am Tod von jugendlichen Konsumenten tragen. Wie das Online-Portal "TMZ.com" berichtet, hat der Vater eines im Jahr 2015 verstorbenen Teenagers in den USA jetzt eine Klage gegen das Unternehmen eingereicht.

Dustin Hood hatte innerhalb von 24 Stunden dreieinhalb Dosen mit je 680 Milliliter Inhalt getrunken. Nachdem der 19-Jährige die letzte Dose geleert hatte, spielte er Basketball, kollabierte auf dem Spielfeld und schlug mit dem Gesicht auf dem harten Untergrund auf. Er wurde daraufhin sofort in ein Krankenhaus gebracht, wo er aber wenig später verstarb.

Tod durch zu viel Koffein

Nach den Angaben in der Klageschrift soll Hood an der Folge von schweren Herzrhythmusstörungen gestorben sein. Ausgelöst hätte dies eine Überdosis an Koffein. Die Menge des Aufputschmittels entspräche ungefähr dem, was in 14 Standard-Coladosen (330 ml) enthalten sei. Der Vater fordert nun von der "Monster Energy Company" Schadenersatz in unbekannter Höhe.

Vor wenigen Jahren landete auch der Fall der 14-jährigen Anais Fournier vor Gericht, die bereits nach dem Genuss von weniger als 1,5 Liter des Getränks innerhalb von 24 Stunden an einem Herzstillstand verstarb. Genau wie in den Prozessen um die US-Amerikaner Alex Morris und Shane Felts einigten sich Kläger und der Hersteller jeweils mit Vergleichszahlungen in unbekannter Höhe.

Jüngere Studien hatten gezeigt, dass größere Koffeinmengen auch bei gesunden Jugendlichen zu einem erhöhten Risiko von Herzproblemen führen können. Von knapp 5.500 dokumentierten Überdosierungen der Substanz in den USA im Jahr 2007 lag bei knapp der Hälfte der Betroffenen das Alter unter 19 Jahren.

Unbekannte Substanzmenge durch "maskiertes Koffein"

In den USA lässt die Zuordnung von Energydrinks zu Nahrungsergänzungsmitteln eine höhere Menge an Koffein zu. Somit kann in einem "Monster"-Drink wesentlich mehr Koffein stecken als in einer Cola. Laut der US-Lebensmittelbehörde FDA ist dort der Gehalt auf 71 Milligramm in einer kleinen Dose beschränkt.

Wie das Juristenportal "Lawyersandsettlements.com" berichtet, könne neben den angegebenen 240 Milligramm Koffein in einer großen Dose auch "maskiertes Koffein" enthalten sein. Dieses Koffein steht nicht auf der Zutatenliste und ist noch höher konzentriert als die Stimulanz in gewöhnlichem Kaffee.

Die Vielzahl an Fällen von Geschädigten in den USA hat nun auch einige Anwälte auf den Plan gerufen, die in diesem Bereich ein lukratives Geschäftsfeld vermuten. Ein Rechtsberatungsunternehmen mit mehr als 300 Anwälten hat sich auf den Verbraucherschutz spezialisiert und strebt in größeren Maßstab Klagen gegen Energydrink-Hersteller an.

Neben bereits erfolgten Klagen gegen "Monster" hat das Unternehmen auch "Red Bull" oder "Rockstar" im Visier. Auf einer Website informieren die Juristen über die Gefahren der Getränke, bieten aber gleichzeitig eine leichte Kontaktaufnahme an, falls der Besucher bereits einen gesundheitlichen Schaden davongetragen hat. Möglicherweise droht der Branche bald eine ähnliche Klagewelle wie der Tabakindustrie, die bereits in den 1950er Jahren begann und bis heute anhält.

**Das macht eine Dose Red Bull mit Ihrem Körper**

Von [Fanny Jiménez](http://www.welt.de/autor/fanny-jimenez/) | Veröffentlicht am 15.08.2015

Viele nutzen Energydrinks wie Red Bull als Wachmacher, diese erhöhen Blutdruck und Puls. Forscher, die die Wirkung auf den Körper untersuchten, halten mehr als zwei Dosen täglich für problematisch.

Jede Menge Koffein, jede Menge Zucker – und ein paar Stoffe, von denen man nicht genau weiß, was sie im Körper anstellen. So lassen sich die Inhaltsstoffe von Energydrinks wie zum Beispiel Red Bull zusammenfassen.

Wer genau wissen will, ob Red Bull wirklich Flügel verleiht, wie genau das süße Getränk das eigentlich anstellt und ob das Ganze schädlich ist, für den wird es etwas kompliziert. Das Wichtigste sind aber die Hauptbestandteile Koffein und Zucker. Und deren Wirkungen sind wissenschaftlich gut erforscht.

**In nur zehn Minuten ist das Koffein im Blut**

Eine 250-Milliliter-Dose enthält um die 80 Milligramm Koffein und 27,5 Gramm Zucker. Damit trinkt man also eigentlich einen kleinen Mokka mit Zucker. Viel Zucker. Gut neun Stück Würfelzucker, um genau zu sein.

Anzeige

Nur zehn Minuten dauert es, bis das Koffein im Blut angekommen ist. Der Blutdruck steigt, ebenso der Puls. Nach gut 20 Minuten spürt man die Wirkung des Koffeins: Man fühlt sich wach und konzentrationsfähig, auch der Blutzuckerspiegel ist jetzt auf dem Höhepunkt.

Nach 40 Minuten ist alles Koffein, das aufgenommen wurde, im Umlauf. Der Zucker stimuliert das Belohnungssystems des Gehirns – es wird das Glückshormon Dopamin freigesetzt. Wer Höchstleistungen vollbringen will, sollte sich jetzt ranhalten.

Denn nach einer Stunde etwa ist das wache Glück schon vorbei. Der Zucker ist verarbeitet, ein Teil davon in Fett umgewandelt. Die Müdigkeit kommt langsam zurück, manche werden auch reizbar oder nervös.

Das verstärkt sich weiter – nach fünf bis sechs Stunden ist die Hälfte des Koffeins im Blut abgebaut, nach etwa zwölf Stunden ist es gänzlich verschwunden. Es hängt ein bisschen vom Alter, Geschlecht und anderen Faktoren ab, zum Beispiel, wie viel man sich in dieser Zeit bewegt hat.

**Mehr als zwei Dosen Energydrink sind problematisch**

Was heißt das nun für den Konsum von Energydrinks? Von einem Red Bull wird niemand Schaden nehmen, da sind sich Experten einig. Doch mehr als zwei Dosen Energydrink am Tag sind problematisch – vor allem für jene, die mit Herz-Kreislauf-Beschwerden zu kämpfen haben.

Denn Red Bull und Co. können das Herz aus dem Takt bringen. Weil das Koffein in dem süßen Getränk die Herzfrequenz nach oben schießen lässt, können bei empfindlichen Menschen oder bei zu hohem Konsum [Herzrhythmusstörungen](http://www.welt.de/themen/herzrhythmusstoerungen/" \o "Infos und Tipps zu Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Herzrhythmusstörungen finden Sie auf unserer Themenseite.) auftreten, wie das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt.

Sie haben mehr Koffein als Kaffee, schmecken aber süßer. Deswegen greifen Kinder und Jugendliche zu Energyshots, ohne über die Inhaltsstoffe nachzudenken. Dabei sind die Risiken kaum einzuschätzen.

Die anderen Inhaltsstoffe in den Drinks, wie Taurin oder Inosit, sind dem BfR zufolge dagegen gesundheitlich nicht bedenklich. Taurin, eine sogenannte Aminoethansulfonsäure, entsteht beim Abbau der Aminosäure Cystein.

Taurin bildet sozusagen den Markenkern für Red Bull: Der Mythos, es würde aus Stierhoden stammen, hält sich hartnäckig.

Tatsächlich wird Taurin vom Körper selbst hergestellt: Es reguliert das Zellvolumen und entscheidet, was mit dem in der Zelle enthaltenen Calcium geschieht. Trotzdem nutzt Red Bull Taurin – im Drink selbst in synthetischer Form vorhanden – als Marketingstrategie. Leistungssteigernd soll es zusammen mit dem Koffein wirken.

Wissenschaftliche Studien aber sehen das anders. Die Stiftung Warentest etwa befand in ihrem Test, dass Taurin keine über das Koffein hinausgehende leistungs- oder konzentrationssteigernde Wirkung hat. Auch für die anderen Inhaltsstoffe, die gern in Energydrinks gepackt werden, gäbe es keine belastbaren Ergebnisse.

**Literweiser Konsum ist gefährlich**

Koffein und Zucker ist demnach alles, was wirkt – hoch dosiert. Die Gefahr der Überdosierung mit Koffein sei daher relativ hoch, so die Stiftung Warentest. Neben den Herzrhythmusstörungen könnten in Kombination mit Alkohol oder Sport auch Krampfanfälle oder Nierenversagen eintreten. „Die Energydrinks sind bestenfalls überflüssig, bei literweisem Konsum aber gefährlich“, lautete das Fazit der Stiftung.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung sieht ebenfalls im Konsum von Energydrinks in Verbindung mit Alkohol oder Sport mögliche gesundheitliche Probleme bis hin zu Todesfällen.

Allerdings ist hier die Kausalität nicht ganz klar. Experten vermuten, dass die verschiedenen typischen Energydrink-Inhaltsstoffe sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken und erst so zu Problemen führen können.

**Mehr Energie – schlechtere Reaktion**

Obwohl Energydrinks zweifelsohne dem Körper viel Energie zuführen, muss das nicht heißen, dass sie auch leistungssteigernd wirken. Das zeigte im Jahr 2010 eine Studie von Forschern der Northern Kentucky University, die sie im Journal „Experimental and Clinical Psychopharmacology“veröffentlichten.

Bei Reaktionstests schnitten in der Untersuchung jene Probanden, die eine halbe Stunde vorher eine Dose Red Bull getrunken hatten, schlechter ab jene Versuchsteilnehmer, die einen ebenso süßen Drink ohne Koffein getrunken hatten. Gleichwohl fühlten sich die Studienteilnehmer mit dem Energydrink fitter und energiegeladener als die anderen Probanden.

Insgesamt ist das Bild gemischt: Einige Untersuchungen fanden eine leicht verbesserte Konzentration und Wachheit sowie ein besseres Gedächtnis, andere widerlegen dies oder fanden gar keine Effekte.

In mehreren Studien wurde zudem nachgewiesen, dass Energydrinks – genau wie [Kaffee](http://www.welt.de/themen/kaffee/) – aufgrund des Koffeins anregend auf das Herz-Kreislauf-System wirken. Dass durch den Genuss dieser Getränke der Puls ansteigt, ist nicht überraschend.

Erstaunt waren aber Wissenschaftler der Universität Freiburg unter Leitung des Mediziners Erik Grasser, als sie mittels Ultraschallmessungen feststellten, dass Red Bull in der größten der drei Hirnarterien auch den Widerstand erhöhte – und dadurch die Fließgeschwindigkeit des Blutes abnahm.

Zwar habe sein Team das nicht direkt messen können, doch der eigentliche Blutfluss ins Gehirn könne sich dadurch rund zehn Prozent verringern, so Grasser. Die Forschungsergebnisse wurden im „European Journal of Nutrition“ veröffentlicht. Die in der Werbung versprochenen Vorteile von Energydrinks überwiegen also nicht, wenn es nach dieser Studie geht.

**500 Milligramm Koffein pro Tag sind genug**

Red Bull reagierte mit der Kritik, dass die Studie keine Effekte zeige, die über jene einer Tasse Kaffee hinausgingen. Es sei schwer zu verstehen, warum die Forscher keine Koffein-Kontrollgruppe in die Studie einbezogen hätten.

Auch Grasser selbst räumte ein: Pauschal gesundheitsgefährdend sei Red Bull nicht. Die Wirkung unterscheide sich in der Tat nicht wesentlich von der von Kaffee. Die US-Ärztegesellschaft empfiehlt Erwachsenen, täglich nicht mehr als 500 Milligramm Koffein zu konsumieren – das sind ungefähr fünf Tassen Kaffee.

Mit einer Dose Red Bull erreicht man dieses Maximum nicht. Allerdings sollten sich Jugendliche auf eine Tasse Kaffee pro Tag beschränken. Übersetzt heißt das: Wenn überhaupt, dann sollten Jugendliche maximal eine Dose Red Bull am Tag trinken. Aber ob sie sich an einem Partywochenende daran halten?