

# Energy & Co

## Gezuckertes Herzrasen

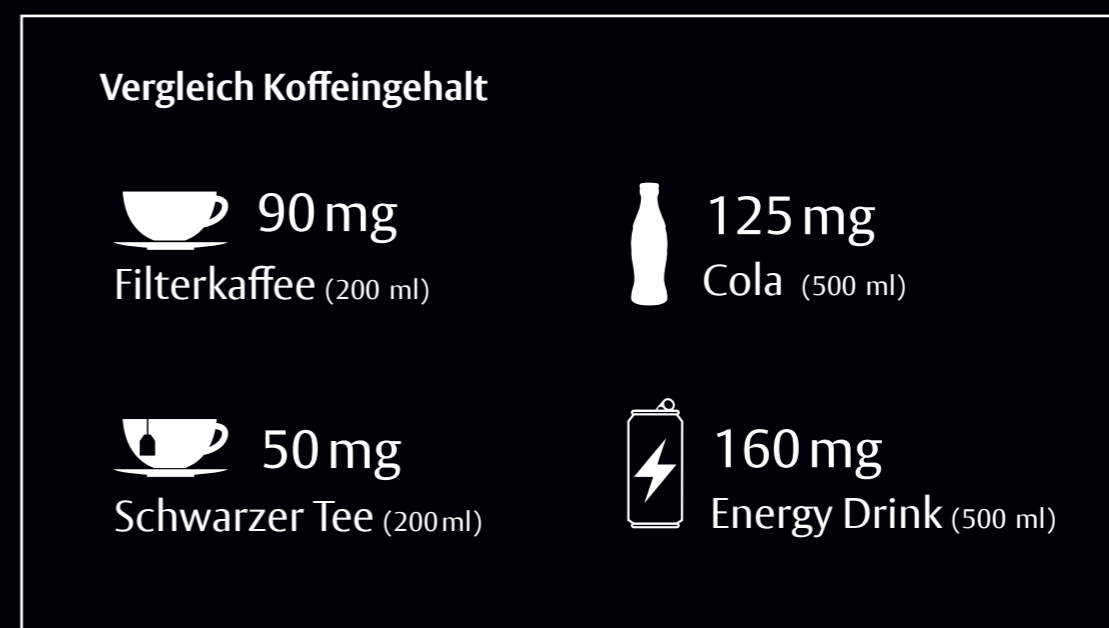
### Zucker

Energy Drinks, Limonade und Co enthalten in 500 ml bis zu 84g Zucker (27 Zuckerwürfel!).



### Koffein

Eine große Dose Energy Drink enthält doppelt so viel Koffein, wie eine Tasse Kaffee.



#### Zu viel Zucker führt zu

- Übergewicht
- unreiner Haut
- Krankheiten

#### Außerdem fühlst du dich schneller

- müde und erschöpft.

Auf Dauer kann Zucker süchtig machen!

#### In großen Mengen, ab einem Liter und mehr, können schwerwiegende Wirkungen auftreten:

- störendes Herzklopfen
- unkontrolliertes Muskelzittern
- Kurzatmigkeit
- schwere Übelkeit
- Angstzustände
- Nervosität



Das kann durch zusätzlichen Alkoholkonsum und anstrengende körperliche Betätigung verstärkt werden.

### Give water a try

Wasser enthält keinen Zucker und verursacht kein Übergewicht und hält deinen Körper gesund.

#### Pass auf deinen Körper auf!

Beweg dich, atme frische Luft, schlaf genug und trink Wasser. Das sorgt für ein reines Hautbild, schont deinen Geldbeutel und hält dich fit und gesund.

#### Tipp : Pimp your water

Gebe einfach ein paar Minzblätter, geschnittene Orange, Äpfel und Gurke hinzu. Fertig ist dein Vitaminwasser.

