Evangelisches
FIRSTWALD
Gymnasium · Mössingen

Elternbrief zum Thema Energydrinks und Koffeintabletten

Liebe Eltern,

als Ganztagesschule begleiten wir unsere Schülerinnen und Schüler über viele Stunden hinweg durch einen sicherlich anspruchsvollen Schulalltag. Dabei erleben Kinder und Jugendliche selbstverständlich Phasen der Müdigkeit, Konzentrationsschwächen oder auch erhöhte Belastungen durch Unterricht, Prüfungen und die Ganztagesstruktur.

Schon länger sehen wir, teilweise bereits in unteren Klassenstufen, dass das Konsumieren von Energydrinks für Viele eine Gewohnheit geworden ist, um Müdigkeit zu bekämpfen oder die Leistungsfähigkeit vermeintlich kurzfristig zu steigern. Darüber hinaus erkennen wir auch den Trend, Koffeintabletten zu verwendet. Diese Entwicklung sehen wir mit Besorgnis.

Energydrinks enthalten meist hohe Mengen an Koffein sowie Zucker oder andere stimulierende Inhaltsstoffe. Koffeintabletten enthalten in konzentrierter Form nahezu ausschließlich Koffein. Eine Tablette kann dabei der Koffeinmenge von mehreren Tassen Kaffee entsprechen. Die Jugendlichen erhoffen sich durch diese Produkte vermutlich mehr Wachheit, bessere Konzentration, höhere Leistungsfähigkeit – und tatsächlich kann Koffein kurzfristig Müdigkeitsgefühle überdecken. Die eigentlichen Ursachen von Erschöpfung – etwa Schlafmangel, Stress oder fehlende Erholung – werden dadurch jedoch nicht behoben. Dagegen reagieren Jugendliche empfindlicher auf Koffein als Erwachsene. Ein hoher oder regelmäßiger Konsum kann zu gesundheitlichen Beschwerden oder emotionalem Unwohlsein führen und so das Gegenteil des gewünschten Effektes erzielen.

Müdigkeit ist häufig ein wichtiges Signal des Körpers. Statt sie künstlich zu unterdrücken, sollten die Ursachen betrachtet werden. Hilfreich sind beispielsweise ausreichend Schlaf, genügend Bewegung, ausgewogene Ernährung, bewusste Pausen, ein verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien, insbesondere in den Abend- bzw. Nachtstunden.

Wir möchten Sie herzlich bitten, das Thema mit Ihrem Kind zu besprechen. Fragen Sie nach Erfahrungen und den Gründen für den Konsum von Energydrinks oder Koffeintabletten. Auch von unserer Seite werden wir hierzu im kommenden Schuljahr über den Konvent und die SMV aktiv werden. Ziel sollte ein bewusster und reflektierter Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit sein. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung und stehen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen,

Rainer Kaufmann
(Präventionslehrer)