

## **PRESSEINFORMATION**

Wien, 12. Dezember 2024

# **VKI warnt vor Energy-Drink-Pulver „Holy Energy“**

Koffeingehalt kann pro Portion behördliche Empfehlung für Kinder und Jugendliche übersteigen

Erst im April dieses Jahres hat der Verein für Konsumenteninformation (VKI) vor stark koffeinhaltigen Energy Drinks und Limonaden gewarnt. Umso mehr, da diese auch bei Jugendlichen hoch im Kurs stehen. Eine aktuelle Warnung spricht der VKI nun für Energy Drinks der Marke „Holy Energy“ aus, die in Pulverform angeboten werden. Diese Produkte beinhalten pro Portionsbeutel den Koffeingehalt von 2 Dosen „Red Bull“. Damit überschreitet allein eine Portion die behördlich empfohlene, unbedenkliche Einzel- und Tagesdosis für Kinder und Jugendliche mit einem Gewicht unter 53 kg. Ein Zuviel an Koffein kann laut der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (Ages) unerwünschte Wirkungen wie Kurzatmigkeit, unkontrolliertes Muskelzittern, schwere Übelkeit sowie Angstzustände auslösen.

Das Packungsdesign des Holy-Energy-Drinks ist auf eine jugendliche Zielgruppe ausgerichtet. Warnhinweise zu Koffein für Kinder und Schwangere finden sich nur auf der Rückseite. Das in Einzelbeutel verpackte Pulver ist mit jeweils einem halben Liter Wasser aufzugießen; in jedem Säckchen stecken 160 mg Koffein. Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ist für Kinder und Jugendliche eine Einzeldosis sowie die tägliche Aufnahme von maximal 3 mg Koffein pro Kilogramm Körpergewicht unbedenklich. Schon allein eine Portion „Holy Energy“ überschreitet allerdings die unbedenkliche Einzeldosis an Koffein für Kinder und Jugendliche, die weniger als 53 kg wiegen. Dies entspricht etwa dem durchschnittlichen Gewicht von 13-Jährigen. Auch für Erwachsene wird eine unbedenkliche Einzeldosis von Koffein bei etwa 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht veranschlagt.

Der Verkauf von koffeinhaltigen Getränken an Kinder und Jugendliche ist in Österreich – anders als zum Beispiel in Litauen, Polen oder Lettland – nicht verboten. Hersteller Holy empfiehlt das Getränk auf Nachfrage erst ab 16 Jahren und reicht die Verantwortung an den Handel weiter. Spar argumentiert beispielsweise, dass in 250 ml „Holy Energy“ ebenso viel Koffein (80 mg) enthalten ist, wie in einer Dose „Red Bull“ mit 250 ml. „Der Vergleich hinkt jedoch“, kritisiert VKI-Ernährungswissenschaftlerin Teresa Bauer, „denn in einem Säckchen stecken 160 mg Koffein, die mit der Zubereitung einer solchen Portion auf einmal aufgenommen werden. Damit wird bei vielen Kindern und Jugendlichen die unbedenkliche Koffeinaufnahme bereits überschritten, zusätzlich werden womöglich auch noch andere koffeinhaltige Getränke konsumiert. Für Kinder und Jugendliche sollten daher koffeinhaltige Getränke und Pulver tabu sein. Und auch Erwachsene sind bei übermäßigem Koffeinkonsum nicht vor unerwünschten Wirkungen gefeit.“

**SERVICE:** Weitere Infos gibt es auf [www.konsument.at/lebensmittel-check/holy-energy](http://www.konsument.at/lebensmittel-check/holy-energy).

**RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN:** VKI-Pressestelle, +43 676 852270 256, [presse@vki.at](mailto:presse@vki.at)