



Wir glauben die Zeit vom klassischen Energy Drink geht zu Ende. Im Büro werden sie jedoch immer noch gelegentlich genutzt, um über das Mittagstief zu kommen, konzentriert zu bleiben oder Sachen zu Ende zu bringen. Unsere Arbeitswelt wird immer schneller und das Stressniveau steigt. Energielosigkeit, BurnOut und andere durch den Stress ausgelöste Beschwerden nehmen zu. Zu viel Kaffee oder der erwähnte Energy Drink machen die Situation nur noch schlimmer, da sie keinen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Die Konzentration und Wachheit zu steigern und gleichzeitig die durch den Stress verbrauchten Vitamine aufzufüllen ist möglich und schmeckt sogar noch gut. Nutzen sie DOC REFOCUS als Insentiv für ihre Mitarbeiter, aber auch gleichzeitig als effektive Gesundheitsmaßnahme in ihrem Unternehmen.



ENERGY DRINKS im Vergleich zu DOC REFOCUS

Zukunftsweisend oder Rückschritt

Energy Drinks haben unser Leben verändert. Weltweit werden mehr als 15 Milliarden Dosen pro Jahr konsumiert – Tendenz steigend. Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Lustlosigkeit, der Wunsch sich einen Kick zu geben, führen immer öfter dazu, dass man zu einem Energy Drink greift. Seine Wirkung ist stärker und anders als die eines Kaffees oder eines Cola Getränkes.

Die langfristigen Auswirkungen sind bislang noch nicht ausreichend erforscht. Nachdem sich Todesfälle nach erhöhtem Energy Drink Konsum mehren, wurden die Öffentlichkeit und die Behörden hellhörig. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Kombination aus Taurin, Glucuronolacton und Inosit (Zusatzsubstanzen der Energy Drinks) mit Koffein und hohem Zuckergehalt zu Blutdrucksteigerung und Herzrhythmusstörungen führt.

Reine Koffeingetränke (Kaffee, Tee) können solche Reaktionen nicht in diesem Ausmaße bewerkstelligen. Geradezu beweisend dafür ist die Tatsache, dass nach 3-4 Tassen Kaffee keinerlei tödliche Vorfälle beschrieben werden, jedoch nach gleicher Koffeinmenge in Verbindung mit den Energy Drink Zusatzsubstanzen.



Erst jetzt entwickelt sich ein Bewusstsein für die Gefahren und Folgen der klassischen Energy Drinks.

Auch bei gestressten Berufstätigen wandelt sich das Bewusstsein, stärker auf die eigene Gesundheit zu achten. Diese Gruppe kann zusammengefasst werden unter dem Begriff LOHAS (Lifestyle of Health and Sustainability). Darunter versteht man einen Lebensstil oder Konsumententyp, der durch sein Konsumverhalten und seine gezielte Produktauswahl Gesundheit und Nachhaltigkeit fördern will, aber trotzdem intensiven Konsum betreibt. Für diese Menschen wird der klassische Energy Drinks mehr und mehr zum „no go“ Produkt, da dieser fast ausschließlich aus synthetischen und chemischen Substanzen besteht, also absolut unnatürlich sind und zudem Substanzen enthalten, die potentiell oder sogar gesichert gesundheitsschädlich sind.

Anhand einiger Kriterien wollen wir die unterschiedlichen Wirkungsweisen zweier völlig unterschiedlicher Getränke analysieren, die teilweise von sich in Anspruch nehmen die Leistungs-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Wachheitsgrad, das Befinden und den Stoffwechsel günstig zu beeinflussen.

Informationen zu den einzelnen Wirkstoffen:

Koffein

ist für seine anregende Wirkung auf geistige und körperliche Funktionen bekannt. Es verbessert nachweislich Reaktionsfähigkeit, Wachsamkeit und Konzentration.

Standard Energy Drink	„DOC REFOCUS“
<p>Wachheitsgrad und Konzentrationsfähigkeit Es wird synthetisches Koffein verwendet, was auf die Schleimhäute aggressiver wirken soll</p>	<p>Wachheitsgrad und Konzentrationsfähigkeit Es wird natürliches Koffein verwendet, zusätzlich Guarana, welches länger wirkt als Koffein und Magenschleimhaut verträglicher ist.</p>

B-Vitamine

können neben anderen Eigenschaften geistige Leistungsfähigkeit und Ausdauer unterstützen. Ein Abfall von geistigen und körperlichen Fähigkeiten kann mit einem Mangel an B-Vitaminen zusammenhängen.

Standard Energy Drink	„DOC REFOCUS“
<p>Geistige Leistungsfähigkeit und Ausdauer Es sind in den meisten Drinks dieser Art nur die Vitamine B3, B5, B6, B12 enthalten. Diese können positive Effekte in diesem Bereich erzeugen, insbesondere wenn</p>	<p>Geistige Leistungsfähigkeit und Ausdauer Einige wenige Drinks enthalten B1, B3, B5, B6, B12, zusätzlich das sekundäre B Vitamine Biotin, zusätzlich Folsäure und Vitamin C mit 100 % Tagesbedarfsdeckung.</p>

Vitamindefizite bestehen. Jedoch enthalten sie kritisch zu bewertende Konzentrationen dieser Vitamine, welche zwischen 100 % (Vitamin B5) und 357% (Vitamin B6) der empfohlenen Tagesbedarfsdosis liegen.	Wobei gerade bei nervlicher Belastung B1 wichtig ist. B5 reagiert deutlich wirksamer zusammen mit Vitamin C, welches deshalb bei circa 110 % Tagesbedarfsdosis liegt.
---	---

Süßstoffen, künstlichen Aromen, Geschmacksstoffen und Farbstoffen

Neuere wissenschaftliche Studien kommen tendenziell zu negativen Empfehlungen, was den Einsatz von **Süßstoffen, künstlichen Aromen, Geschmacksstoffen und Farbstoffen** betrifft. Auch ist die Wirkungsweise höherer Gaben von **Taurin** und **Glucuronolacton** nicht vollständig erforscht. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit setzt für die hier besprochenen Energy Drinks die Unbedenklichkeitsmenge für Glucuronolacton mit 340 ml = 1,4 Drinks (250ml/Dose) fest. Häufig werden derartige Drinks umfangreicher konsumiert, was bei einem Konsum von über 1420 ml zu Todesfällen geführt hat. Erwähnenswert ist, dass 2 Energy Drinks (500ml) die 500 fache Menge an Glucuronolacton enthalten, die wir üblicherweise mit der täglichen Nahrung aufnehmen. Dabei handelt es um eine unnatürlich hohe Mengenzufuhr, der Experten eine „toxikologisch relevante Wirkungsverstärkung“ unterstellen.

Standard Energy Drink	„DOC REFOCUS“
<p>Gesundheitsrisiken Die Verwendung von Süßstoffen und künstlichen Aromen wird in der Fachliteratur kritisch eingeschätzt und überwiegend davon abgeraten, da in Tierversuchen negative Effekte beobachtet wurden. Das enthaltene Glucuronolacton kann im Zusammenhang mit Koffein, aber insbesondere mit Alkohol eine schädliche Wirkung entwickeln und diese verstärken. Von einer Einnahme mehr als 340 ml wird abgeraten.</p>	<p>Gesundheitsrisiken Süßstoffe werden nicht verwendet, auch keine künstlichen Aromastoffe. Es kommen ausschließlich Fruchtextrakte und Fruchtkonzentrate zum Einsatz. Enthält kein Taurin. Enthält kein Glucuronolacton Enthält keine Farbstoffe</p> <p>Eine mengenmäßige Begrenzung ist für diese Inhaltsstoffe nur abhängig von der individuellen Koffeinverträglichkeit.</p>

Vitamine

Der tägliche **Vitaminbedarf** hängt unter anderem von der Stress- und sonstigen Arbeits- oder körperlichen Belastung des Menschen ab. Tendenziell nimmt die Wertigkeit der Lebensmittel eher ab, so dass der Substitutionsbedarf an Vitaminen und Mineralien steigt. Dies wird von behördlicher Seite nicht in jedem Fall so gesehen. Tatsache ist aber, dass zunehmend mehr Menschen **Vitamin-** und **Mineraldefizite** haben. Deshalb erscheint es sinnvoll diese Substanzen täglich dem Körper zuzuführen.

Standard Energy Drink	„DOC REFOCUS“
<p>Gesundheitsförderung Lediglich für die 4 Vitamine kann ein positiver Effekt erwartet werden. Die</p>	<p>Gesundheitsförderung Folsäuremangel nimmt zu, deshalb ist eine tägliche Gabe insbesondere zusammen mit</p>

<p>restlichen Inhaltsstoffe sind als zu wenig erforscht bis hin zu risikoreich einzuschätzen.</p>	<p>Vitamin B6 und B12 günstig zur Senkung des gefährlichen Homocysteins und kann dadurch langfristig positiv gegen Gefäßverkalkung und -alterung wirken. Eine Kombination aus 8 Vitaminen erscheint sinnvoll für Menschen mit hohem Stressniveau. Insbesondere ist auch eine hohe Vitamin C Gabe vorteilhaft. Mineralien werden zugeführt in Form von Magnesium und den Fruchtexttrakten.</p>
---	---

Zucker

Die Zahl der Zuckerkranken Menschen steigt kontinuierlich an. Derzeit liegen wir bei fast 10.000.000 Menschen in Deutschland. Für diese Menschen sind Soft Drinks und insbesondere Energy Drinks deshalb nicht zu empfehlen, weil sie alle circa 11 Gramm Zucker pro 100ml enthalten. Lediglich die rein mit Süßstoff gesüßten Drinks enthalten keinen Zucker. Forschungsergebnisse zeigen allerdings, dass Menschen, die regelmäßig Süßstoffe zu sich nehmen, eine Tendenz zur Gewichtszunahme haben, möglicherweise begünstigt durch die geschmackliche Ausrichtung auf Süßes.

Standard Energy Drink	„DOC REFOCUS“
<p>Diabetiker ungeeignet Die üblichen Energy Drinks haben alle um die 11 g Zucker /100ml. Deshalb sind sie für den Zuckerkranken nicht geeignet. Diese Zuckermenge ergibt 115 Kcal/250ml Dose.</p>	<p>Diabetiker geeignet Es gibt derzeit nur wenige Drinks mit ausschließlich Fruchtzucker und natürliche Fruchtsüße sowie Fruchtsaftkonzentrate ohne zusätzlichen Zucker. Damit ist deren glykämischer Index niedrig. REFOCUS enthält nur 4,5g Zucker/100ml und damit nur 20 Kcal/100ml oder 50 Kcal / Dose mit 250ml. Beide Eigenschaften sind für zucker- und kalorienbewusste Menschen ein wichtiger Vorteil.</p>

Fasst man diese Analyse zusammen, kommt man zu dem Ergebnis, dass es zwischenzeitlich kluge Produkte gibt, die gesichert auf natürlich Art und Weise energetisieren und aktivieren können, ohne dass ein unkalkulierbares Risiko besteht.

Wir freuen uns von Ihnen zu hören.

