

Energydrinks: Konsum steigt bei Schulkindern

- **DAK-Präventionsradar: 46 Prozent der Kinder und 72 Prozent der Jugendlichen haben bereits konsumiert**
- **DAK-Chef Storm fordert deutlichere Warnhinweise auf den Getränkedosen**

Hamburg, 30. September 2026. Bei Schülerinnen und Schülern in Deutschland hat der Konsum von Energydrinks deutlich zugenommen. 46 Prozent der Kinder und 72 Prozent der Jugendlichen haben bereits einmal im Leben konsumiert. Das sind Ergebnisse des aktuellen Präventionsradars der DAK-Gesundheit und des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord). Gegenüber dem Schuljahr 2020/21 ist 2025/26 der Anteil bei den Kindern um mehr als die Hälfte und bei den Jugendlichen um rund ein Fünftel gestiegen. Mindestens einmal im Monat konsumieren aktuell 33 Prozent der Jugendlichen Energydrinks – ein Zuwachs von knapp einem Drittel.

„Die stark koffeinhaltigen Getränke sind gerade für Heranwachsende bedenklich. Sie enthalten viel Koffein, sind extrem gesüßt und stecken voller synthetischer Zusatzstoffe“, sagt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Die sogenannten Energydrinks verleihen keinen Powerschub, sondern können zu erheblichen Gesundheitsproblemen führen. Wir brauchen eine bessere Kennzeichnung von Energydrinks, die klar vor den Risiken warnen, um insbesondere Minderjährige zu schützen.“

Gesetzlich vorgeschrieben sind auf den Getränkedosen oder -flaschen bisher nur die Hinweise „Erhöhter Koffeingehalt“ und „Für Kinder und schwangere und stillende Frauen nicht geeignet“. Über konkrete Risiken, etwa für Konzentrations- und Schlafstörungen und die Entstehung von Übergewicht, müssen die Hersteller derzeit nicht informieren. Nach Einschätzung der DAK-Gesundheit sollten entsprechende Hinweise erscheinen und um die Nennung von Jugendlichen als Risikogruppe ergänzt werden.

Befragungsergebnisse von rund 107.000 Schulkindern

Für den DAK-Präventionsradar werden regelmäßig Kinder und Jugendliche ab Klassenstufe 5 an Schulen in 15 Bundesländern zu ihrem Gesundheitsverhalten und zum Konsum von Energydrinks befragt. Jetzt

zeigt die Analyse der Daten von rund 107.000 Befragten unter 16 Jahren einen deutlichen Konsum-Anstieg im Vergleich der Schuljahre 2020/21 und 2025/26. Aktuell hat bereits fast jedes zweite Kind unter 13 Jahren mindestens einmal im Leben Energydrinks probiert. Diese sogenannte Lebenszeitprävalenz ist bei den Kindern von rund 30 Prozent im Schuljahr 2020/21 auf 46 Prozent im Schuljahr 2025/26 um mehr als die Hälfte angestiegen.

Bei den Jugendlichen im Alter zwischen 13 und 15 Jahren haben aktuell bereits sieben von zehn Erfahrungen mit Energydrinks gemacht. In dieser Altersgruppe ist die Lebenszeitprävalenz innerhalb von fünf Jahren um knapp ein Fünftel von 60 Prozent auf rund 72 Prozent gestiegen.

Neue Höchstwerte beim regelmäßigen Konsum

Aktuell trinken 13 Prozent der Kinder mindestens einmal im Monat Energydrinks, im Schuljahr 2020/21 waren es knapp zehn Prozent. Bei den Jugendlichen hat der regelmäßige Konsum mindestens einmal pro Monat von rund 25 Prozent auf 33 Prozent zugenommen. Das ist ein Anstieg um fast ein Drittel.

„Unsere Daten zeigen eine ungünstige Dynamik: Der Konsum steigt bei Kindern und Jugendlichen unaufhaltsam an“, sagt Professor Reiner Hanewinkel, Leiter des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord), das den DAK-Präventionsradar wissenschaftlich realisiert. „Über den gesamten Beobachtungszeitraum hinweg sehen wir einen deutlichen Zuwachs beim Probierverhalten sowie neue Höchstwerte beim regelmäßigen Konsum. Die Zeit des Abwartens ist vorbei. Wir dürfen nicht länger zusehen, wie eine ganze Generation ihre Gesundheit für das unregulierte Influencer-Marketing der Hersteller riskiert.“

Kopfschmerzen und Schlafstörungen können Folge sein

Energydrinks sind keine harmlosen Durstlöcher. Sie enthalten in der Regel hohe Mengen an Koffein und Zucker und bergen gesundheitliche Risiken. Zu den möglichen akuten Symptomen von Energydrinks zählen Schweißausbrüche, Kopfschmerzen, Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen, Ein- und Durchschlafstörungen.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat eine Risikobewertung von Koffein für Kinder und Jugendliche nach Körpergewicht vorgenommen. Demnach sind drei mg Koffein pro

Kilogramm Körpergewicht als Einzeldosis oder über den Tag verteilt für gesunde Kinder und Jugendliche nicht mit negativen Effekten verbunden. Für ein etwa 45 Kilogramm schweres zwölfjähriges Kind wären das 135 Milligramm. Nach Angaben des IFT-Nord enthält eine marktübliche 500-ml-Dose eines Energydrinks jedoch meist 160 Milligramm Koffein, also deutlich mehr.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,4 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands und engagiert sich besonders für Kinder- und Jugendgesundheit.