

Energy-Drinks | 27.02.2026 | Nr. 70/26

Anette Röttger: TOP 26: Die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen bestmöglich schützen

Es gilt das gesprochene Wort!

Sehr geehrter Herr Landtagspräsident, liebe Kolleginnen und Kollegen,

Kinder sind unsere Zukunft! Sie sollen gesund aufwachsen! Das gilt sowohl für ihre körperliche als auch für ihre mentale Gesundheit. Gute Ess- und Trinkgewohnheiten, regelmäßige Mahlzeiten, gesunder Schlaf, viel Bewegung an frischer Luft, körperliche Aktivität und begrenzte Bildschirmzeiten tragen wesentlich dazu bei.

Schulobstprogramme an unseren Schulen und Trinkwasserspender sind gute und gelebte Beispiele, um gesunde Ess- und Trinkgewohnheiten einzuüben und damit die Voraussetzungen für gute Lebensqualität, individuelle Leistungsbereitschaft und gelingendes Lernen im Schulalltag zu schaffen.

Und doch zeigt die Lebenswirklichkeit vieler Kinder ein anderes Bild. Kinder und Jugendliche können den Verlockungen stark umworbener Trendprodukte kaum widerstehen. Im vorliegenden Antrag geht es um eine Altersgrenze für den Verkauf von Energy-Drinks. Sie haben sich in den Regalreihen der Supermärkte breit gemacht. Sie sind teuer, werden aber gekauft.

Hinter dem stark gesüßten Gebräu verbirgt sich ein koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk mit Taurin, L-Carnitin, B-Vitaminen und Süßungsmitteln.

Die poppigen Verpackungen und wohlklingende Namen wie „Monster Energy Ultra Paradise“ und immer größere Dosen sind passgenau gemacht für diejenigen, die sich nicht konzentrieren können, die sich müde, schlapp und wenig leistungsbereit fühlen.

Aber der Schein trügt: Bei regelmäßigem Konsum, besonders bei Kindern und Jugendlichen, können diese Drinks deutlich spürbare gesundheitliche Schäden anrichten.

Insbesondere in Kombination mit Alkohol und intensiver körperlicher Belastung können laut Bundesinstitut für Risikobewertung Effekte wie Herzrasen, Blutdruckanstieg und Nervosität hervorgerufen werden. Kinder und Jugendliche, die regelmäßig und in hohen Mengen Energydrinks konsumieren, werden vom BfR als Risikogruppe mit hohem gesundheitlichem Gefährdungspotential eingestuft.

Risiken regelmäßiger Konsumgewohnheiten werden bislang nicht ausreichend

deutlich gemacht. Sichtbare Warnhinweise auf den Packungen fehlen.

Nach einer Umfrage im Jahr 2021 konsumierten in Deutschland 35 Prozent der 14–29-Jährigen mehrmals im Monat Energy Drinks. Die Menge an Koffein in Energy-Drinks ist ähnlich hoch, in manchen Fällen sogar deutlich höher als im Kaffee.

Die Dosengrößen für Energy-Drinks haben sich bei verschiedenen Anbietern von 250 ml auf 500 ml-Dosen verdoppelt. Das bedeutet etwa 60 g Zucker – das entspricht 20 Stück Würfelzucker pro Dose.

Das alles ist Grund genug für den vorliegenden Antrag, in dem wir die Landesregierung bitten, sich auf Bundesebene über eine Bundesratsinitiative für den Schutz von Kindergesundheit einzusetzen und den Verkauf und die gezielte Werbung von Energy-Drinks an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren zu untersagen.

Auch wenn eine Altersgrenze für den Verkauf nicht jeden einzelnen unerlaubten Konsum verhindern wird. Die klare Richtung hin zu deutlich weniger Energy-Drinks im Kindesalter ist entscheidend.

Mit dieser Forderung stehen wir nicht allein: In einer gemeinsamen Forsa-Umfrage zusammen mit Foodwatch fordern 87 Prozent der Befragten ein Mindestalter für den Verkauf von Energy-Drinks. Die Verbraucherministerkonferenz hat bereits 2024 einen Beschluss gefasst und inzwischen kommen auch aus der Ärzteschaft immer mehr klare Forderungen nach einer Altersgrenze.

Als Ökotrophologin bin ich schon lange überzeugt, dass Prävention durch gute Ess- und Trinkgewohnheiten gepaart mit einer gesunden Lebensführung nicht nur den Gesundheitsschutz junger Menschen stärkt. Langfristig spart Ernährungskompetenz und gezielte Gesundheitsprävention teure Folgekosten und bleibt damit eine der wirkungsvollsten Maßnahmen zur Kostensenkung im Gesundheitswesen.

Kinder sind unsere Zukunft. Es muss unser Anspruch bleiben, ihre körperliche und mentale Gesundheit bestmöglich zu schützen. Das gilt in diesen herausfordernden Zeiten mehr denn je.

Ich bitte um Zustimmung zu unserem Antrag.

Vielen Dank!