

---

Subject: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [mrmetal](#) on Thu, 25 Oct 2007 16:34:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich trink sehr gern Red Bull,so 5 Dosen am Tag weils mir einfach gut schmeckt.  
Die angespriesene aufputschende Wirkung hat es bei mir nicht,dürfte mich schon daran gewöhnt haben.  
Jeder sagt mir,das dies ungesund sei.

Wie ungesund ist es wirklich,wenn man so viel Red Bull trinkt?

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 25 Oct 2007 17:14:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mrmetal schrieb am Don, 25 Oktober 2007 18:34Ich trink sehr gern Red Bull,so 5 Dosen am Tag weils mir einfach gut schmeckt.  
Die angespriesene aufputschende Wirkung hat es bei mir nicht,dürfte mich schon daran gewöhnt haben.  
Jeder sagt mir,das dies ungesund sei.

Wie ungesund ist es wirklich,wenn man so viel Red Bull trinkt?

Die 150gr Zucker täglich zusätzlich aus dem Red Bull erhöhen dein durchschnittliches Diabetes Risiko um ca. 40%, aber ansonsten unbedenklich was Koffein und Taurin angeht...

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [stef84](#) on Thu, 25 Oct 2007 17:23:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich trinke sehr gern Wodka-Red Bull. Nur nach übermäßigem Verzehr oder einer Party Woche bekomme ich davon Durchfall, Sodbrennen und kann schlecht schlafen!  
Das einzige Problem ist der hohe Zuckergehalt! Aber das ist bei Cola z.B. auch nicht wirklich besser!  
Koffein halte ich auch für unbedenklich. Sehr viele trinken Kaffee in ähnlich hohen Dosen.

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [El Mariachi](#) on Thu, 25 Oct 2007 17:33:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das schädlichste daran ist wohl in der Tat der hohe Zuckergehalt. Das Taurin selbst schadet in dieser Dosierung einem Erwachsenen wohl kaum; Taurin ist ja immerhin sogar als Bestandteil für Säuglingsnahrung zugelassen.

Nicht nur über die Nahrungsaufnahme wird für genug Taurin im Körper mit gesorgt. Jeder Organismus ist ab einer gewissen Altersstufe (vermutlich schon nach dem Säuglingsalter) fähig, Taurin aus den einzigen schwefelhaltigen Eiweißbausteinen Cystein und Methionin in folgenden Schritten selbst zu bilden:

- Methionin ---> Cystathioin ---> Cystein ---> Taurin.

Oder:

- Cystein ---> (Decarboxylierung) ---> Cysteamin --> (Oxidation) ---> Taurin =  
H<sub>2</sub>N-CH<sub>2</sub>-CH<sub>2</sub>-SO<sub>3</sub>H

Der chemische Name lautet: Aminoäthansulfonsäure

Der Zusatz von Taurin zu Säuglingsnahrung und Katzenfutter ist schon lange üblich.

Bis dann  
Hans

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 25 Oct 2007 18:03:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

red bull = coca cola.. 5 dosen wären also 1,5 liter am tag. Entspricht auch dem kaloriengehalt von 1,5liter orangsaft täglich.. Alles viel zu viel und kann auf dauer nicht gesund sein wenn man bedenkt das du alleine damit über die hälfte deines täglichen kalorienbedarfs abdeckst.

Ich selbst trinke es gerne und sitze sozusagen an der "quelle".. erlaube mir aber nicht mehr als 2 dosen täglich (wobei ich da schon ein schlechtes gewissen bekomme)

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [mrmetal](#) on Thu, 25 Oct 2007 18:08:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1,5 Liter Cola am Tag hört sich nach schrecklich wenig an.  
Ich kenne Leute die diese Menge als Bier täglich zu sich nehmen.

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 25 Oct 2007 18:12:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mrmetal schrieb am Don, 25 Oktober 2007 20:081,5 Liter Cola am Tag hört sich nach schrecklich wenig an.

Ich kenne Leute die diese Menge als Bier täglich zu sich nehmen.

bier hat weniger kalorien und hat dagegen wesentlich mehr nährstoffe (abgesehen vom alkoholgehalt, das ist wieder ein anderes thema)

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [mrmetal](#) on Thu, 25 Oct 2007 18:17:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gut zu wissen.

Also sind Energydrinks bis auf den hohen Zuckergehalt eher unbedenklich wenn ich recht verstanden habe?

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [Shibuya](#) on Thu, 25 Oct 2007 18:44:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also soviel Red Bull am Tag dürfte eigentlich einer gesegneten Menge Ephedrin gleichkommen. Bei 5 Dosen, auch wenn sie über den ganzen Tag verteilt sind, würde ich wohl Herzrasen haben ohne Ende.

Steigt denn nicht auch das Risiko des Bluthochdrucks, wenn man sich täglich "doped"?

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [mrmetal](#) on Thu, 25 Oct 2007 18:57:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist bei mir alles unter Kontrolle.

Leide weder an Übergewicht, noch an Bluthochdruck.

Habe einen etwas zu niedrigen Blutdruck, aber nicht besonders schlimm.

Ich mache auch jedes Jahr brav meine Gesundenuntersuchung, und bis auf einmal Eisenmangel gab es bisher keinen Grund zur Sorge.

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen

---

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 25 Oct 2007 19:15:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mrrmetal schrieb am Don, 25 Oktober 2007 20:17 Gut zu wissen.

Also sind Energydrinks bis auf den hohen Zuckergehalt eher unbedenklich wenn ich recht verstanden habe?

eigentlich schon.. die zuckerfreie variante hat leider einige süßstoffe bzw. chemikalien vorzuweisen, welche bei hohem verzehr auch nicht unbedenklich sind (wie bei coke zero zb.) .. allerdings müsste man dann einige liter täglich trinken.

Vielleicht kann ja diesbezüglich einer der pros hier mehr dazu sagen

Fazit: wasser trinken

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen

Posted by [Shibuya](#) on Thu, 25 Oct 2007 19:20:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenns dir gesundheitlich gut geht und dein blutdruck sogar etwas niedrig ist, dann ist ja alles ok. Du selber bestimmst was dir schmeckt und das ist auch gut so  
Gibt es eigentlich noch Flying Horse? Ich finde das schmeckt(e) besser als Red Bull

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 25 Oct 2007 20:34:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Mr Metal: Ich bekenne mich als leidenschaftlicher Energydrinker! Meine Lieblinge: Guvi!!! (wird leider nicht mehr hergestellt, der Geschmack war einzigartig). Blaue Sau , gibt es ebenfalls nicht mehr , schmeckt so wie Gazos/Uludag beim Türk, und Flying Horse.

Die meisten Energy Drinks schmecken alle gleich. So wie Red Bull oder take off. Gesund ist es nicht unbedingt.. Außerdem trocknen sie den Körper aus. Also viel Wasser trinken. 5 Dosen pro Tag würd ich nicht einnehmen. Bei uns in der Familie haben die Meisten Diabetis, und wenn das Zeug dann so oft konsumierst wirst es bestimmt früher bekommen. Ich zumindest.

Reduzier die Anzahl der Drinks einfach auf 3 Dosen in der Woche, sonst verliert man auch die Lust daran. Red Bull schmeckt mir schon gar nicht mehr.

Ich würde gerne mal wieder Blaue Sau trinken!!!

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 25 Oct 2007 21:00:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Shibuya: Den Flying Horse müßte es noch (an Tankstellen) geben. Schmeckt wie das Quench Pulver, wenn das noch jemand kennt.

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [mrmetal](#) on Fri, 26 Oct 2007 03:53:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich denke nicht das es das noch gibt,aber ich habe bisher auch kein Energy Drink gefunden,welches Red Bull geschmacklich toppen kann.

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [mrmetal](#) on Fri, 26 Oct 2007 03:57:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich konsumier Red Bull jetzt sicherlich schon mehr als ein jahrzehnt,zwar nicht in der Menge-aber die Lust ist mir daran noch nicht vergangen  
Die Blaue Sau war ein richtig krasser Energy Drink,genauso wie NRG.  
Die findet man aber nicht mehr.  
Eine Zeit lang haben die Energy Drinks richtig geboomt,da war beim Supermarkt ein ganzes Regal voll von verschiedenen Marken.  
Jetzt sieht man nur mehr eine handvoll.

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 26 Oct 2007 06:54:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Flying horse gibt es noch. Zur zeit findet man auch immer öfter Rihno`s und Mask, welche auch nicht schlecht sind. Das beste ist aber nach wie vor red bull.

MrMetal du kommst doch aus österreich, da sind die energy drinks sowieso viel stärker. Auch das red bull. Glaube das in eurem mehr taurin und koffein enthalten ist (Zumindest war das mal so). Schau doch mal nach, würde mich interessieren

Bei uns sind es folgende werte: koffein 0,03% taurin 0,4%

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 26 Oct 2007 08:46:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

benutzer81 schrieb am Don, 25 Oktober 2007 21:15mrmetal schrieb am Don, 25 Oktober 2007

---

20:17Gut zu wissen.

Also sind Energydrinks bis auf den hohen Zuckergehalt eher unbedenklich wenn ich recht verstanden habe?

eigentlich schon.. die zuckerfreie variante hat leider einige süßstoffe bzw. chemikalien vorzuweisen, welche bei hohem verzehr auch nicht unbedenklich sind (wie bei coke zero zb.) .. allerdings müsste man dann einige liter täglich trinken.

Vielleicht kann ja diesbezüglich einer der pros hier mehr dazu sagen

Fazit: wasser trinken

meinst wegen aspartam zB? krebserregend?

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 26 Oct 2007 09:45:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja ich glaube aspartam war das..

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [mrmetal](#) on Fri, 26 Oct 2007 14:44:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist bei uns genauso stark.

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 26 Oct 2007 19:43:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MetaL: Hast du ne Ahnung warum Blaue Sau eingestellt wrude?  
Früher hieß es auch mal daß die Energy Drinks impotent machen. Das hab ich jedenfalls gehört. Wird aber wohl nur ein Gerücht sein...

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [Homers](#) on Sat, 27 Oct 2007 00:21:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

meiner meinung nach ist/war "Shark" der beste energie drink. leider aber in deutschland kaum oder garnicht erhältlich!

mal abgesehen von red bull finde ich in hierzulande den drink "Rhodius" ziemlich gut.

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [mrrmetal](#) on Sat, 27 Oct 2007 04:07:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Keine Ahnung warum es das nicht mehr gibt. Ich denke es werden Absatzprobleme gewesen sein.

Energysdrinks werden einige negative Wirkungen zugeschrieben, das war der Grund warum ich hier gefragt habe ob diese Gerüchte auch wirklich stimmen.

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [mrrmetal](#) on Sat, 27 Oct 2007 04:08:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Shark gibts hier im Supermarkt, aber von Rhodius habe ich noch nie was gehört. Muss ich gleich zum Energydrink-Exoten am Bahnhof schauen. Der hat ein ganzes Kühlregal voll verschiedener Marken

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [Billo83](#) on Sat, 27 Oct 2007 07:58:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

stef84 schrieb am Don, 25 Oktober 2007 19:23 Ich trinke sehr gern Wodka-Red Bull. Nur nach übermäßigem Verzehr oder einer Party Woche bekomme ich davon Durchfall, Sodbrennen und kann schlecht schlafen!

Das einzige Problem ist der hohe Zuckergehalt! Aber das ist bei Cola z.B. auch nicht wirklich besser!

Koffein halte ich auch für unbedenklich. Sehr viele trinken Kaffee in ähnlich hohen Dosen.

Wodka Bull rulez...

ist bei mir auch so. kann dann in der nacht nie mehr als 2 std. schlafen und die darauffolgende nacht meist überhaupt nicht...

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [stef84](#) on Sat, 27 Oct 2007 08:56:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sonic Boom schrieb am Fre, 26 Oktober 2007 21:43Metal: Hast du ne Ahnung warum Blaue Sau eingestellt wrude?

Früher hieß es auch mal daß die Energy Drinks impotent machen. Das hab ich jedenfalls gehört. Wird aber wohl nur ein Gerücht sein...

Das hoffe ich mal nicht wo ich mir doch gestern wieder 6 Wodka Bull reingezogen habe Hab ich auch mal gehört. Hab dann aber mal gelesen, dass es genauso ein Gerücht ist das man von Bitter Lemon impotent wird. Oder vom Masturbieren blind...

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen

Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 27 Oct 2007 10:04:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

metal: Ich hab das schon ein paar mal übers Ginger ale gehört.

Aber bei Energy Drinks ist es bestimmt ein Gerücht. Ich hab meine schon sehr reduziert. Ich würd aber gern mal wieder flying horse trinken! Kennst du noch den Guvi (Lila/rosane Dose) der war einfach genial! Warum birngen die keine Drinks mehr raus die wie Guvi und/oder blaue Sau schmecken?

In Österreich hab ich auch mal einen getrunken, weiß aber nicht merh wie der hieß. Hat auch sehr gut geschmeckt.

Mad Bat gibts glaub ich wieder. An Tanken.

Jägermeister Red Bull schmeckt auch lecker.

Ach und Metal, sauf nicht soviel von dem Zeug. Wer weiß was da passiert, vielleicht ist dann dein Kind später mal koffein-geschädigt und wird hyperactive.

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen

Posted by [Homers](#) on Sat, 27 Oct 2007 10:35:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mrmetal schrieb am Sam, 27 Oktober 2007 06:08Shark gibts hier im Supermarkt,aber von Rhodius habe ich noch nie was gehört.

ich meine Rhodius ist in deutschland nur bei "Real" erhältlich. muss aber nicht sein. ist ein "billiganbieter" schmeckt aber meiner meinung nach nach red bull am besten!

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen

Posted by [stef84](#) on Sat, 27 Oct 2007 10:46:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier im Lidl gibts noch "Energy Drink" (cleverer Name ). Meiner Meinung schmeckt das absolut genau wie Red Bull. Kostet aber nur ein Viertel! Weiß aber nicht obs das auch in Deutschland

gibt.  
Jedenfalls machts den Wodka Bull billiger.

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [mrmetal](#) on Sat, 27 Oct 2007 16:05:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meinst du das Flying Horse vom Hofer/Aldi ? Das heisst jetzt "Power Horse".

Wegen meiner Kinder mache ich mir keine Sorgen...

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [mrmetal](#) on Sat, 27 Oct 2007 16:08:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schon mal bei Penny markt geschaut? Da gibts für den Preis einer Dose Red bull 1,5l Energy Drink, weiss aber nicht wie es heisst.  
Dann haben die noch so eine Pechschwarze Dose die " Coffein 666" oder so ähnlich heisst. Da soll ziemlich viel Koffein drin sein. Habs aber noch nicht probiert.

---

---

Subject: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 27 Oct 2007 20:14:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin leider z.Z. nicht mehr so der Energy Trinker seid Blaue Sau weg ist. Den Flying Horse such ich noch. Muß mal wieder bei der Tanke vorbeischaun. Red Bull hab ich so oft getrunken daß er mir nicht mehr schmeckt. Ebenso Take off.  
Ich nehm gerade diese Koffein Bonbons. Wick sowieso mit Koffein, die tuns auch. Ansonst bin ich für jeden neuen Energy Drink gerne offen. Nur stört es mich eben daß es die besten Sorten nicht mehr zu kaufen gibt!

---

---

Subject: Aw: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Thu, 01 Mar 2012 17:10:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Trinke gerne Red Bull das enthält Pantothensäure  
ist die nicht gut gegen HA ?

---

---

Subject: Aw: Re: Energy Drinks in hohen Dosen  
Posted by [Gast](#) on Thu, 01 Mar 2012 20:35:00 GMT

---

Hi,

Red Bull dürfte, vor allem das zuckerfreie, vom Koffein abgesehen (macht bei empfindlichen Personen und/oder sehr hohen Dosen Nebenwirkungen wie Unruhe, Zittern etc.) eher sogar gesund sein, Taurin ist ja drin (antioxidativ, etc.) und B-Vitamine. Wenn es kalorienmässig in Deine Energiebilanz passt und Du es verträgst, dann trink Deine 5 Dosen. Besser als 5 Dosen Bier.

Gruß  
Andy

---