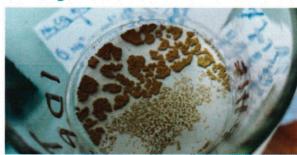
#### Liebe Kolleginnen und Kollegen

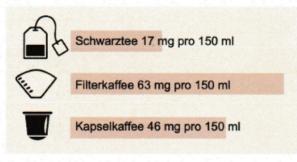
Zum Auftakt des neuen Schuljahres kommt unser neuer Newsletter, diesmal erstellt von zwei Lernenden der BMS. Stefanie Hirsiger und Linda Ryter bringen uns im Folgenden nähern, was sie im Rahmen ihrer IDPA zum Thema «Koffeinkonsum an der gibb» in Erfahrung gebracht haben. Viel Spass bei der Lektüre!

## Koffeingehalt verschiedener Getränke



Extrahiertes Koffein aus 150ml Filterkaffee

Um den Koffeingehalt von Schwarztee, Filterkaffee und Kapselkaffee zu bestimmten, wurde das Koffein mit chemischen Verfahren aus den entsprechenden Getränken extrahiert. Beim gewählten Vorgehen kann nicht das gesmate Koffein gewonnen werden. Neben der Kaffeesorte hat auch die Zubereitung einen Einfluss auf die Koffeinkonzentration des Getränkes.



Koffeingehalt verschiedener Getränke

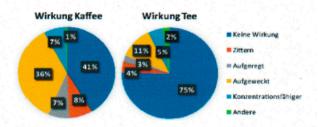
# Umfrage Koffeinkonsum

Eine Umfrage, bei der 270 Schülerinnen und Schüler der gibb über ihren Koffeinkonsum während eines Schultages befragt wurden, ergibt, dass jede gibb-Schülerin/ jeder gibb-Schüler pro Tag durchschnittlich 130 mg Koffein zu sich nimmt. Diese Menge entspricht etwa zwei Tassen Kaffee. Den Umfragewerten ist ausserdem zu entnehmen, dass koffeinhaltige Getränke vorwiegend als Wachmacher eingesetzt werden. Jeder

Zehnte Befragte gab ausserdem an bei längerem Verzicht Entzugserscheinungen wahrzunehmen.

## Wirkung von Koffein

Den Umfragewerten ist zu entnehmen, dass die Wirkung von Koffein je nach Getränk und Dosis unterschiedlich wahrgenommen wird. Wie unterschiedlich die Wirkung von Tee und Kaffee ausfällt ist auf den folgenden Diagrammen zu erkennen:



Wirkung von Koffein

Wenn man beachtet, dass Schwarztee nur etwa halb so viel Koffein enthält wie Kaffee, erstaunen einem die unterschiedlichen Werte kaum. Bemerkenswert ist, dass die konzentrationssteigernde Wirkung beim Kaffee trotz dieses Umstandes prozentual nicht viel häufiger Wahrgenommen wird als beim Tee.

#### Koffein an der gibb

Koffeinhaltige Getränke sind aus dem Schulaltag kaum wegzudenken. Nur 15 Prozent der Schülerinnen und Schüler verzichten komplett auf Koffein. Gesamthaft betrachtet bewegt sich der Konsum aber in einem normalen Rahmen. Hauptsächlich werden koffeinhaltige Getränke als Genussmittel oder als Wachmacher konsumiert. Bestenfalls wirkt sich die wachmachende Komponente postitiv auf die schulischen Leistungen aus.

#### Mehr zum Thema:

W.Beigelbäck (2016): Koffein Genusmittel oder Suchtmittel? Berlin Heidenberg: Springer Verlag Stefanie Hirsiger und Linda Ryter: IDPA Koffeinkonsum an der gibb

Kontakt: Eduard Wyss Ressortleiter Eduard.Wyss@gibb.ch