

# Tipp für RedBull- bzw. Energy Drink - Süchtige

Post by "Essensliebhaber" of Sep 24th 2013, 9:42 am

## [Quote from Lebertran](#)

Auch wenn Taurin nicht essentiell ist, so kann doch ein Mangel daran entstehen, bei bestimmten Vorraussetzungen. Außerdem ist Taurin eben gut, wenn man zu viel Glutamat erwischt hat, eine Art Antidot. Zudem schwächt es die Wirkung von Koffein ab und verhindert teilweise das Herzstolpern.

Ist es denn schlimm, wenn man sich ab und an ein nettes Getränk gönnt, auch wenn es nicht erwiesenermaßen den Körper gesünder macht? Ich denke, es kann nicht schaden, wenn man sich ab und zu etwas gönnt, ohne über alles nachzudenken. Ich trinke zum Beispiel am Wochenende ab und zu mal ein leckeres Bier. Kein billiges aus dem Supermarkt, sondern ein hochwertiges Edel-Bier von dort. Das ist für mich Luxus, mich zurücklehnen und einfach genießen zu können. Man achtet doch sonst so sehr auf seine Ernährung, da kann man auch mal etwas mit ein wenig mehr Kalorien trinken - oder mit etwas mehr Taurin wie es beim Energy-Drink der Fall ist.