

Kater ade!

Am 7. Februar ist es wieder soweit – die Fastnachtswoche beginnt und damit der Start zu einem erhöhten **Alkoholkonsum** für viele Ihrer Kunden. Wie können diese den Brummschädel am nächsten Tag umgehen?

Alkohol ist ein Zellgift, das der Körper so schnell wie möglich wieder loswerden will. Entscheidend sind hierbei zwei Enzyme: Mittels der Alkoholdehydrogenase (ADH) wird der Alkohol zunächst zu Acetaldehyd abgebaut,

dieses dann durch die Acetaldehyddehydrogenase (ALDH) zu Acetat (Salz der Essigsäure). Die Geschwindigkeit beim Abbau ist unabhängig von der Blutalkoholkonzentration (BAK) und beträgt etwa 0,1 bis 0,25 Promille (durchschnittlich 0,15 Promille) pro Stunde. Als risikoarm stuft die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. den täglichen Konsum von 20 Gramm Alkohol für Männer und 10 Gramm für Frauen ein – Letzteres entspricht etwa einem viertel Liter Bier oder einem achten Liter Wein; 20 Gramm sind in einem halben Liter Bier beziehungsweise einem viertel Liter Wein enthalten.

Katzenjammer Wer zu viel Alkohol am Abend zuvor konsumiert hat, kennt die Kopfschmerzen am nächsten Tag – meist gesellen sich noch ein generelles Unwohlsein, Übelkeit, oft auch Erbrechen dazu. Der Brummschädel rührt in erster Linie daher, dass der Körper dehydriert ist – Alkohol (Ethanol) entzieht ihm Wasser. Sobald man ihn trinkt, wird das Hormon Vasopressin „ausgeschaltet“, sodass die Nieren keine Flüssigkeit mehr zurückhalten. Man „muss“ immer häufiger und in der Konsequenz stellen sich Kopfschmerzen ein, da dem Blutkreislauf nun Wasser entzogen wird. Neben dem

Flüssigkeitsverlust gehen mit der erhöhten Urinausscheidung auch Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Natrium und Kalzium verloren. Zudem reizt Alkohol die Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes – bei empfindlichen Personen kann es entsprechend auch zu Durchfällen kommen.

Problematisch ist auch das toxische Abbauprodukt Acetaldehyd. Kann der Körper dieses nicht schnell genug weiter umwandeln, steigt seine Konzentration und führt ebenfalls zu Kopfschmerzen – wie genau, ist allerdings bislang ungeklärt. Ebenfalls ein Kandidat für den Kater ist Methanol. Der so genannte Fuselalkohol (Begleitalkohol) ist insbesondere in Obstbränden, Cognac, Whisky, Rum und auch Rotwein enthalten, wird aber erst nach Ethanol abgebaut – und zwar zu Formaldehyd und Ameisensäure. Beide Substanzen können bereits in geringen Mengen die genannten unerwünschten Symptome hervorrufen.

Vorbeugen ... Auch wenn es nicht verhindert, dass der Alkohol aufgenommen wird, so verzögert sich zumindest die Geschwindigkeit, mit der er ins Blut gelangt: fettiges Essen. Vor dem Trinken von Bier & Co. und auch währenddessen empfiehlt es sich also, den Magen

entsprechend zu füllen. Um den Flüssigkeitsverlust bereits am Abend auszugleichen, sollte idealerweise jedem Glas Alkohol ein Glas Wasser/ein alkoholfreies Getränk (z. B. Saftschorle) folgen.

... und lindern Auch am nächsten Morgen kann man noch einiges retten. An erster Stelle steht wieder das Ausgleichen des Wasserhaushaltes und damit trinken. Geeignet sind mineralstoffhaltige Getränke, auch eine Brühe eignet sich hervorragend, ebenso gesalzene Gemüsesäfte oder der klassische Rollmops – Hauptsache, der Körper bekommt wieder Elektrolyte und Flüssigkeit zugeführt. Ist der Magen-Darm-Trakt noch angegriffen, sollte auf Kaffee besser verzichtet werden. Um die Kopfschmerzen zu bekämpfen, können Ihre Kunden auch zu Schmerzmitteln greifen – am besten zu Ibuprofen. Acetylsalicylsäure kann sensible Mägen weiter reizen und Paracetamol sollte wegen seiner lebertoxischen Wirkung nur mit Bedacht eingesetzt werden, da die Leber durch den Alkoholabbau sowieso schon in Mitleidenschaft gezogen ist. ■

Dr. Petra Kreuter, Redaktion

© Eugen Wais / fotolia.com

