

Buntes Treiben

Am liebsten würden die Narren die Faschingstage durchfeiern und am Aschermittwoch ohne Kater aufwachen. Wer trotz Bier, Wein & Co. fit bleiben möchte, sollte einige **Hinweise** beachten.



© BeTa-Artworks / fotolia.com

Bald ist es soweit: Die fünfte, tolle Jahreszeit beginnt. Startschuss ist der 27. Februar (Weiberfastnacht). Wer keine Bar auslässt, riskiert einen besonders starken Kater. Betroffene leiden dann unter Kopfschmerzen, einem flauen Magen, Erbrechen und einem ausgesprochenen Trägheitsgefühl. Schuld daran hat der Alkohol, denn er ist ein Zellgift, das der Organismus möglichst rasch ausscheiden möchte.

Feuchtfrohliche Folgen Der Körper baut die Substanzen mit einer Geschwindigkeit von etwa 0,15 Promille pro Stunde ab. Zunächst wird Alkohol durch das Enzym

Alkoholdehydrogenase (ADH) zu Acetaldehyd, dann durch Acetaldehyddehydrogenase in Acetat umgewandelt. Der Brummschädel resultiert zum einen aus der Anwesenheit des Abbauproduktes Acetaldehyd und zum anderen aus einer Dehydrierung. Denn Alkohol entzieht dem Organismus Wasser, indem er das Hormon Vasopressin in seiner Funktion beeinträchtigt, sodass die Nieren keine Flüssigkeit mehr zurückhalten und folglich die Urinausscheidung gesteigert ist. Auch dem Blutkreislauf wird Wasser entzogen und so treten allmählich die Kopfschmerzen ein. Zusätzlich zum Flüssigkeitsdefizit verliert der Körper wichtige Mineralstoffe

wie Magnesium, Natrium, Kalzium oder Kalium. Darüber hinaus kann Alkohol aufgrund seiner reizenden Wirkung den Schleimhäuten des Magen-Darm-Bereichs schaden.

Kumm loss mer fiere Um drohende Flüssigkeitsverluste unverzüglich auszugleichen, empfiehlt es sich, nach jedem Glas Alkohol ein alkoholfreies Getränk (z. B. Wasser oder eine Saftschorle) aufzunehmen. Wichtig ist außerdem, keinen Alkohol auf nüchternen Magen zu trinken: Insbesondere fettreiche Nahrung verzögert die Aufnahme ins Blut und gilt als gute Grundlage. Auch zwischendurch ist es nützlich, immer mal wieder eine Kleinigkeit zu essen. Frischluft tanken kann Kopfschmerzen vorbeugen, denn stickige Luft in engen Räumen fördert die Beschwerden. Raten Sie Ihren jekken Kunden außerdem, bei einer Getränkesorte zu bleiben. Vorsicht ist bei süßen, alkoholischen Getränken geboten, denn der Geschmack verdeckt den des Alkohols, sodass man leicht zu einem übermäßigen Konsum neigt.

Katerstimmung Wacht man dennoch am nächsten Morgen mit entsprechenden Symptomen auf, ist der Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes oberste Priorität. Auch verloren gegangene Elektrolyte sollten ergänzt werden, bei manchen äußert sich dieser Mangel durch Appetit auf Rollmöpse oder saure Gurken, andere wiederum vertragen solch herzhaftere Dinge nicht und greifen besser auf Brühen oder Fruchtsaftschorlen zurück. Benötigen Verkaterter ein Kopfschmerzmittel, sollten Sie am besten Ibuprofen empfehlen. Acetylsalicylsäure reizt den bereits angeschlagenen Magen zu sehr und auch Paracetamol ist wegen seines lebertoxischen Effekts keine gute Alternative, da das Organ durch den Alkoholabbau bereits belastet ist. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)

Reizhusten?

Phytohustil® – Sofort wirksam!



NEU!

Lutschpastillen
Die kluge Entscheidung
für unterwegs!



- Sofort und direkt wirksam
- Befreit von schmerzhaften Hustenattacken
- Mit der starken Heilkraft der Eibischpflanze

Mit dem beruhigenden Schutzfilm.

Phytohustil® Hustenreizstiller Pastillen. Wirkstoff: Eibischwurzel-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Pastille enthält folgenden Wirkstoff: Trockenextrakt aus Eibischwurzel (3 - 9 : 1) 160,0 mg. Auszugsmittel: Wasser. Die sonstigen Bestandteile sind: Arabisches Gummi, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser, mittelkettige Triglyceride, Maltitol Lösung, schwarzes Johannisbeearoma, Sorbitol-Lösung. **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten. Das traditionelle Arzneimittel ist ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert und zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren bestimmt. Bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als der in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen sollte der Anwender einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultieren. **Gegenanzeigen:** Die Pastillen dürfen nicht angewendet werden, wenn eine Allergie gegenüber Eibischwurzel-Trockenextrakt oder einem der sonstigen Bestandteile besteht. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Treten diese Symptome im Verlauf der Behandlung auf, sollte das Arzneimittel abgesetzt und ein Arzt informiert werden. Bei den ersten Anzeichen einer Überempfindlichkeitsreaktion dürfen die Pastillen nicht nochmals eingenommen werden. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält Maltitol-Lösung und Sorbitol-Lösung; Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 05/2013.

Phytohustil® Hustenreizstiller Sirup. Wirkstoff: Eibischwurzel-Auszug. **Zusammensetzung:** 100 g (entsprechend 76,44 ml) Sirup zum Einnehmen enthalten folgenden Wirkstoff: Auszug aus Eibischwurzel (1 : 19,5-23,5) 35,61 g (Auszugsmittel: Gereinigtes Wasser). Sonstige Bestandteile: Ethanol 90 Vol.-% (V/V), Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Sucrose (Saccharose). Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete:** Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundener trockener Reizhusten. Bei Beschwerden, die länger als drei Tage anhalten oder periodisch wiederkehren, sowie bei Fieber sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Der Sirup darf nicht eingenommen werden bei Überempfindlichkeit gegen Eibischwurzel, Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat sowie einen der sonstigen Bestandteile. Der Sirup sollte nicht eingenommen werden bei einer seltenen erblichen Fructose-Unverträglichkeit, einer Glucose-Galactose-Malabsorption oder einem Saccharase-Isomaltase-Mangel. **Nebenwirkungen:** Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. Des Weiteren können Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit sowie Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Juckreiz, Dermatitis auftreten. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. Das Arzneimittel enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat; Packungsbeilage beachten! Das Arzneimittel enthält Sucrose (Zucker); Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 12/2010
STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.

