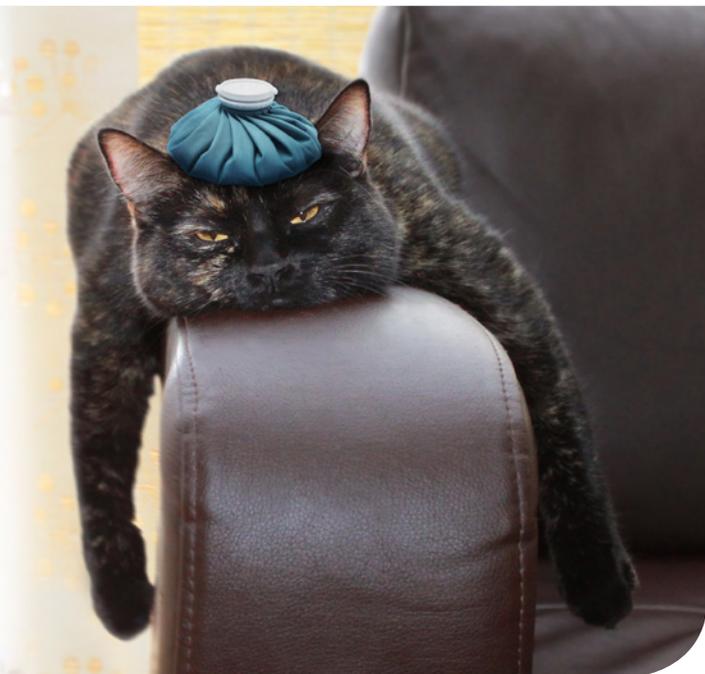


Hilfe gegen den Brummschädel

Ein **Alkoholkater** ist unangenehm und bringt das böse Erwachen nach der Feierlaune am Tag zuvor. Nicht nur im Karneval, sondern auch nach anderen Feieranlässen tritt er auf, wenn ein paar Gläschen zu viel getrunken wurden.



© liveostockimages / iStock / Getty Images

Normalerweise ist Karneval oder Fasching im Februar ein typischer Anlass, bei dem viel Alkohol fließt. „Nie wieder trinke ich Alkohol“ ist ein Satz, den man von Menschen mit Kater in den Tagen danach häufig hört. In der Apotheke hoffen Betroffene, die über den Durst getrunken haben, oft auf wirksame Mittel gegen die Nachwirkungen des Feierns. Seien Sie mit hilfrei-

chen Tipps und Empfehlungen gewappnet. Aufgrund der Corona-Pandemie ist es derzeit allerdings fraglich, ob Schunkeln, Singen und Feiern überhaupt möglich sind. Einige Großstädte, wie Düsseldorf, haben reagiert und den Rosenmontagszug auf Mai verschoben, auch Karnevalssitzungen sind bereits ausgefallen. Doch eins ist klar: Die jecke Zeit wird irgendwann wiederkommen und spätestens dann auch die Kar-

nevalisten in die Apotheke. Übelkeit, Magen-Darm-Probleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind typische Beschwerden, die am Tag nach dem Alkoholkonsum auftreten können. Alkohol entzieht dem Körper Wasser und bringt das Gleichgewicht der Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Calcium und Natrium durcheinander. Zudem weiten sich die Blutgefäße im Kopf, was zu migräneartigen Symptomen führen kann. Elektrolytmischungen, die Sie als Durchfallmittel kennen, eignen sich zur Supplementierung wichtiger Mineralstoffe, die durch den Rausch verloren gehen. Am besten nimmt man sie bereits vor dem Schlafengehen. Allerspätestens am Morgen nach der Party, wenn der Kater einsetzt, sollten Ihre Kunden mit dem Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes sowie mit der Ergänzung verloren gegangener Mineralstoffe beginnen. Dies ist auch mit Hilfe von Schorlen, Mineralwasser oder schwarzem Tee möglich.

Herzhaftes am Morgen? Einige Menschen setzen auf ein fettiges und salziges Katerfrühstück. Speisen wie Rollmops, Hering oder saure Gurken sollen die Begleiterscheinungen lindern. Die Engländer be-

kämpfen die Beschwerden typischerweise mit gebratenem Speck und Brot. Doch Vorsicht: Nicht jeder verträgt die herzhaften Gerichte so früh am Morgen.

Schmerz, lass nach! Sie können Ihren Kunden nach einer durchzechten Partynacht auch verschiedene Schmerzmittel empfehlen, vor allem bieten sich Ibuprofen und Acetylsalicylsäure an. Sie lindern die Schmerzen und schonen die beanspruchte Leber, während von Paracetamol aufgrund seines lebertoxischen Effekts abzuraten ist. Zudem werden der Alkohol und der Wirkstoff Paracetamol in der Leber vom selben Enzym abgebaut. Haben Kunden nicht nur gegen den Kater, sondern auch noch gegen eine Erkältung zu kämpfen, achten Sie darauf, dass in vielen Erkältungsmitteln Paracetamol enthalten ist und die Präparate mit Restalkohol im Blut nicht eingenommen werden dürfen.

Wann ist der Alkohol vollständig abgebaut? Das kommt zunächst darauf an, wieviel überhaupt getrunken wurde. Beispielsweise führen drei Liter Bier ungefähr zu einem Blutalkoholpegel von 1,5 Promille (auch abhängig vom Körpergewicht und Geschlecht). Da der Alkohol ziemlich konstant mit 0,1 Promille pro Stunde abgebaut wird, befindet man sich etwa 15 Stunden unter Alkoholeinfluss. Bei noch größeren Mengen und/oder stärkeren alkoholischen Getränken liegt der Promillewert in noch höheren Bereichen, sodass der Organismus entsprechend länger braucht, um den kompletten Alkohol abzubauen. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin



Leichte Neurodermitis? Kratzt mich nicht!

WIRKSAM BEI

- Leichter Neurodermitis
- Kontaktallergie/Ekzem
- Entzündetem Insektenstich
- Sonnenbrand
- Sonnenallergie



Empfehlen Sie Deutschlands Nr. 1¹



¹ IQVIA Deutschland, 06C3 topische Steroide, MAT 07/2021.

FeniHydrocort Creme 0,5 % Wirkstoff: Hydrocortison **Zusammensetzung:** 1 g Creme enthält 5 mg Hydrocortison; **Sonstige Bestandteile:** Dexpanthenol; Glycerol 85 %; Oleyloleat; emulgierender Cetylstearylalkohol (Typ A) (Ph.Eur.); mittelkettige Triglyceride; Octyldodecanol (Ph.Eur.); Glycerolmonostearat; Dimeticon (350 cSt); Kaliumsorbat (Ph.Eur.); Carbomer (40.000–60.000 cP); Natriumedetat (Ph.Eur.); Trometamol; gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur Linderung von mäßig ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen. **Gegenanzeigen:** FeniHydrocort Creme 0,5 % darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff Hydrocortison oder einen der sonstigen Bestandteile, bei spezifischen Hauterkrankungen (z.B. Lues, Hauttuberkulose), bei Virusinfektionen wie Herpes simplex, Herpes zoster, Varizellen, bei Vakzinationsreaktionen, bei Rosacea, bei Mykosen, bei bakteriellen Hautinfektionen, bei Acne vulgaris und Steroidakne, auf offenen Wunden, auf den Schleimhäuten, bei perioraler Dermatitis, während des ersten Drittels der Schwangerschaft. **Nebenwirkungen:** *Selten:* allergische Hautreaktionen; *Häufigkeit nicht bekannt:* Verschwommenes Sehen. Bei lang andauernder (länger als vier Wochen) Anwendung sind folgende Nebenwirkungen bekannt: Hautatrophien, Teleangiectasien, Striae, Steroidakne, periorale Dermatitis, Änderung der Hautpigmentierung und Hypertrichose. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol und Kaliumsorbat. **Apothekenpflichtig.** Stand: 10/2020 GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, Barthstraße 4, 80339 München

Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. ©2021 GSK oder Lizenzgeber

PM-DE-FENI-21-00042 09/2021