



# ... ein Kater?

Der Schädel brummt, der Mund ist staubtrocken und es macht sich ein dezentes Unwohlsein im Magen breit – könnte ein Glas zu viel am Vorabend schuld sein? Warum hat man einen Kater und woher kommt dieser Name?

**D**ieses ganz besondere Tier trifft man vorzugsweise am 1. Januar, zur Faschingszeit oder pünktlich zum Oktoberfest-Wochenende. Doch im Gegensatz zu seinen Namens-Vettern findet man diesen Kater überhaupt nicht niedlich. Dabei stammt der Begriff ursprünglich aus einer scherzhaften Ableitung des Wortes Katarrh. Die entzündliche Atemwegserkrankung hat allerdings wenig mit den alkoholbedingten Symptomen eines Katers zu tun. Auch hält sich das Synonym „Katzenjammer“ – eine verschönte Version des unter Studenten der Goethe-Zeit gebräuchlichen „Kotzenjammers“.



© cglade / iStock / Getty Images

**Übel, übel** Dieser Begriff ist gar nicht so unpassend gewählt, denn nicht selten rebelliert der Magen nach größeren Mengen Alkohol. Der in den Genussgetränken enthaltene Ethanol reizt die Magenschleimhäute, es können somit im Grunde alle Anzeichen einer Gastritis auftreten: Übelkeit, Magenschmerzen, Bähungen, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Völlegefühl. Aber auch wenn es jetzt so klingen mag und man sich auch wirklich schlecht mit einem Kater fühlen kann, zählt er nicht als eigenständige Krankheit. Seine Symptome sind auf ganz normale physiologische Abbauprozesse zurückzuführen.

**Entgiftungsprozesse** Es ist nicht direkt offensichtlich, denn Alkoholgenuss ist gesellschaftlich anerkannt und ab einem bestimmten Alter eigenverantwortlich erlaubt – es handelt sich aber um ein Gift, genauer gesagt um ein Lebergift. Und die hat als Entgiftungsorgan richtig zu tun, wenn wir abends zwei, drei Bier trinken – nur knapp 10 Prozent des aufgenommenen Alkohols können unverstoffwechselt abgeatmet oder mit dem Harn ausgeschieden werden. Zum Zeitpunkt des Katers hat man zwar keinen Ethanol mehr im Blut, der Körper ist aber noch mit seinen Abbauprodukten beschäftigt.

Eines davon, der Acetaldehyd, der in einem ersten Schritt aus der Oxidation von Ethanol durch die Alkohol-Dehydrogenase beziehungsweise bei höheren Konzentrationen auch durch CYP2E1 entsteht, sorgt dabei für die typischen Beschwerden. Eigentlich wird Acetaldehyd direkt weiter durch die Aldehyd-Dehydrogenase zu Essigsäure abgebaut, die in den Citrat-Zyklus einfließt. Bei einer entsprechenden Alkoholmenge kann die Enzymkapazität allerdings schnell erschöpft sein. Acetaldehyd sammelt sich daher bis zur Weiterverarbeitung im Körper an, es treten Kopfschmerzen, Er-

brechen und Übelkeit sowie Schwindel oder Herzrasen auf.

**Anti-Kater-Mittel?** Letztlich muss man einfach abwarten und seinem Körper Zeit für die Entgiftung geben. Dabei kann man ihn mit ausreichender Flüssigkeit und Ruhe unterstützen und versuchen, den Elektrolytverlust durch salziges Gebäck, Brühe oder Elektrolytlösungen auszugleichen. Ebenso kann bereits am Vorabend ein Glas Wasser zu jedem Glas Alkohol den Kater etwas abmildern. ■

Farina Haase,  
Apothekerin/Redaktion