

Schluss mit dem Katzenjammer

Ob Karneval oder Fasching - in der fünften Jahreszeit feiert der **Alkohol** meist kräftig mit. Doch wer's mit Sekt, Bier & Co. übertreibt, riskiert am nächsten Morgen einen heftigen Kater.

Natürlich sollte der Mensch vernünftig sein und mit Alkohol stets maßvoll umgehen. Doch wenn an den „tollen Tagen“ in weiten Teilen des Landes auf den Straßen getanzt und in Festsälen geschunkelt wird, trinken viele Menschen mehr als sie vertragen – und viel mehr als ihnen gut tut. Auf beste Bierlaune am Abend folgt am nächsten Morgen (meist) ein heftiger Kater, auch als „hangover“ bekannt. Ein fürchterlicher Brummschädel ist das Leitsymptom, zu dem sich oft weitere körperliche und geistige Beeinträchtigungen wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Konzentrationsprobleme gesellen. Kurz: Betroffenen geht es hundeelend! Medizinisch betrachtet handelt es sich beim Kater um eine leichte Alkoholintoxikation, die durchaus schon bei einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille eintreten kann. Die exakten Ursachen für die Kater-typischen Beschwerden sind noch nicht letztlich erforscht, doch spielt die alkoholbedingte Dehydratation des Körpers eine wichtige Rolle. Da Alkohol harntreibend wirkt, verliert der Körper große Mengen an Flüssigkeit

und damit auch an wertvollen Mineralsalzen. Dieses Defizit gilt es – idealerweise schon vor dem Schlafengehen, spätestens jedoch am nächsten Morgen – wieder auszugleichen.

ser zu trinken. Das wirkt nicht nur der Dehydratation entgegen, sondern führt oft auch dazu, dass schlichtweg weniger Alkohol konsumiert wird. Verzichten sollten Kater-Gefährdete lieber auf Drinks, die Alkohol und

trinken. Gegen den Katzenjammer am nächsten Morgen helfen reichliches Trinken und das bewährte, salzhaltige „Katerfrühstück“ mit Rollmops, das dazu beitragen kann, den Elektrolyt-haushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auch das Schüßler Salz Natrium sulfuricum (Nr. 10) genießt als Katerkiller einen guten Ruf. Ratsam ist es darüber hinaus, einen Spaziergang an der frischen Luft zu unternehmen. Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen kann Kopfweh vertreiben. Gegen ausgeprägte Kopfschmerzen können Katergeplagte, falls unbedingt erforderlich, ein Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen) einnehmen. Der Wirkstoff Paracetamol sollte aufgrund der lebertoxischen Wirkung bei Katerkopfschmerzen nicht zum Einsatz kommen. Grundsätzlich falsch ist übrigens die Annahme, den Kater könne man mit den eigenen Waffen schlagen, sprich mit Alkohol bekämpfen. Wer am nächsten Morgen gleich wieder mit einem Bier oder Sekt startet, belastet seine ohnehin strapazierte Leber zusätzlich. ■



© George Mayer / www.fotolia.com

Kann man dem Kater vorbeugen? Diese Frage haben Ihnen interessierte Kunden vielleicht schon häufiger gestellt. Und tatsächlich ist es in gewissem Maße möglich, dem Katzenjammer ein Schnippchen zu schlagen. Ratsam ist es dazu beispielsweise, vor dem Faschingsball eine fettreiche Mahlzeit zu verzehren, denn Fett bewirkt, dass der Alkohol langsamer in die Blutbahn gelangt. Hilfreich ist es auch, nicht nur zum Bierglas zu greifen, sondern zwischendurch immer wieder Was-

Zucker kombinieren (z.B. Cola-Mix-Getränke), denn Zucker lässt den Alkohol schneller ins Blut gelangen. Auch alkoholische Getränke, die große Mengen an Fuselalkoholen enthalten (z.B. viele Obstbrände und fassgelagerte Spirituosen) werden oft für den Brummschädel mitverantwortlich gemacht und sollten gemieden werden.

Den Kater verjagen: Wer mit „Schwips“ nach Hause kommt, sollte vor dem Zubettgehen noch reichlich Mineralwasser

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin