

Katerkiller

Karneval steht vor der Tür. Meist wird feuchtfröhlich gefeiert. Ausgiebiger Alkoholkonsum rächt sich aber gern am nächsten Morgen mit dem typischen „Brummschädel“, Übelkeit, Benommenheit, Lärm- und Lichtempfindlichkeit. Im Folgenden erfahren Sie, wie so ein Kater zustande kommt und wie man ihn wieder loswird, damit das neue Jahr nicht gleich unangenehm anfängt.

Die typischen Katersymptome treten etwa acht bis zehn Stunden, nachdem der Alkohol abgebaut wurde, auf. Oft kommen noch weitere Symptome wie Müdigkeit, Durst, Zittern und ein Gefühl von Ängstlichkeit dazu. Was den Kopfschmerz genau auslöst, ist noch unbekannt. Der Alkohol (Ethanol) selbst, sowie sein Abbauprodukt Acetaldehyd scheinen nicht maßgeblich beteiligt zu sein, da sie weitgehend abgebaut sind, wenn die Katersymptome auftreten. Wahrscheinlich sind die Auslöser organische Moleküle wie Polyphenole, Histamin, Methanol und langkettige Alkohole, die in den Spirituosen in unterschiedlicher Menge vorkommen. Dafür spricht, dass z.B. Bourbon-Whisky, der sehr viel Methanol enthält, häufiger einen Kater auslöst als Wodka, der niedrige Methanol-Werte aufweist. Ein schwerer dunkler Rotwein, der viele Polyphenole enthält, bewirkt eher einen Kater als ein Weißwein. Da Alkohol die Durchblutung der Nieren erhöht, wird vermehrt Flüssigkeit ausgeschieden: der Körper verliert mehr Flüssigkeit als zugeführt wird und reagiert mit Symptomen von Austrocknung. Das Durstgefühl ist ein wichtiges Warnzeichen. Wichtigste Vorbeugemaßnahme ist also, zu jedem Glas Alkohol ein großes Glas Wasser zu trinken, so wie es z.B. bei Wein in Italien üblich ist.

Auch eine reichhaltige Mahlzeit im Vorfeld bietet eine gute Grundlage: der Alkohol geht dann nicht so schnell ins Blut über. Einen ebensolchen Effekt haben kleine fett- haltige Knabberereien wie Erdnüsse, Salzstangen oder Chips. Und ganz



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

wichtig: bleiben sie möglichst bei einer Getränkeart.

Wenn nun trotz allen Vorsichtsmaßnahmen der Kater zugeschlagen hat, helfen neben dem traditionellen Katerfrühstück mit Rollmops und Essiggurken auch frische Orangen oder Kiwis, Saftschorle, Gemüsesäfte und ein ausgiebiger Spaziergang an der frischen Luft. Manche schwören auch auf die Einnahme von Acetylsalicylsäure und einem Elektrolytgetränk vor dem Zubettgehen.

Elektrolyte mit Vitaminen angereichert gibt es auch schon fertig zum Anrühren, dieses hat sich am besten bewährt.

Als homöopathische Hilfe bieten sich Nux vomica D6 Globuli an. Man nimmt davon stündlich 5 Globuli, bis Besserung eintritt.

Pfefferminzöl auf die Schläfen gerieben kann den lästigen Kopfdruck beseitigen helfen und gegen die Übelkeit helfen Ingwer-Kapseln, die Sie in der Apotheke erhalten. Sollten einmal stärkere Magenreizungen oder Sodbrennen auftreten, lassen diese sich schnell mit Antazida lindern, die es als Kautabletten oder Gel zum Schlucken gibt.

Tolle Tage!

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**