



Feste feiern ohne Kater

Tipps von
der Apothekerin



von
Mag. pharm.
Angelika
Bischof

Was wäre das Leben ohne Feste? Diese sind allerdings meist mit dem Genuss von Alkohol verbunden – leider manchmal mehr als man verträgt. Am besten lässt man es gar nicht so weit kommen, lautet der Rat der Apothekerin.

Trinkt man zu viel, meldet sich am Morgen nach dem Fest der Kater, der seinen Namen übrigens nicht vom schnurrenden Haustier hat. Der Magen rebelliert, das Bett fährt Achterbahn und der Klingelton des Handys wird zur Pummerin: eine ausgelassene Feier – die unausweichliche Folge – ein Kater.

Da wären einmal die **Kopfschmerzen**. Hauptverantwortlich dafür ist das Methanol beziehungsweise dessen Abbauprodukt, das Formaldehyd. Methanol ist ein Verwandter des „normalen“ Alkohols und findet sich in Spuren vor allem in dunklen und minderwertigen Weinen und in anderen dunklen Alkoholika. Wenn es im Körper abgebaut wird, entsteht das giftige Formaldehyd: der eigentliche Übeltäter, der den Kopf zum Brummen bringt.

Untersuchungen lassen vermuten, dass rohe Eier Substanzen enthalten, die an der Beseitigung des Formaldehyds mitarbeiten. Wer sich mit rohen Eiern aber nicht so ganz anfreunden kann und lieber auf die Wirkung von **Schmerzmitteln** baut, sollte sich für

den Fall des Falles eines ohne zusätzlich belastende Wirkung auf die Leber besorgen.

Oder Sie versuchen es mit einem **Glas Tomatensaft** mit ein paar Tropfen Zitronensaft und einer Prise Pfeffer. Das hilft mit, die Katersymptome wie Kopfschmerzen und Übelkeit zu bekämpfen. Die im Saft enthaltene Fructose baut Alkoholreste schneller ab.

Die allgemeine **Übelkeit** lässt sich auch gut mit einer homöopathischen Zubereitung besänftigen.

Das wäre zum Beispiel **Nux Vomica**, die Brechnuss. Die kleinen Kügelchen (Globuli) werden noch vor dem Schlafengehen eingenommen. Am Morgen sollte sich der Magen

dann friedlich verhalten und nicht rebellieren.

Was einen den nächsten Morgen so zittrig erleben lässt, ist der Mangel an Flüssigkeit und Mineralsalzen. Alkohol schwemmt Wasser und wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Magnesium und Kalium aus dem Körper. Der Mangel an Wasser und Mineralstoffen ist neben Methanol der Hauptverursacher des Kopfschmerzes und des Durstes am Morgen danach. Eine **Magnesiumbrausetablette** kann hilfreich sein, da Alkohol ein wahrer „Magnesiumkiller“ ist.

Eine besondere Rolle bei Alkoholgenuss nimmt das Spurenelement **Zink** ein. Es ist ein Bestandteil des Enzyms Alko-

holdehydrogenase, das den Alkohol in der Leber abbaut. Zink scheint zudem die Leber vor alkoholbedingten Schäden zu schützen.

» ... die Folge von zuviel Alkohol: ein „Kater“ ... «

Um sich vollends zu regenerieren, empfiehlt sich frische Luft, Flüssigkeitszufuhr und kräftiges Essen. Ein Gulasch als **Katerfrühstück** beruhigt mit scharfem Paprika die durch den Alkohol überreizten schmerzempfindlichen Nerven und eine Runde um den Häuserblock füllt die Sauerstofftanks wieder richtig auf.

Ein schönes Fest ohne Kater wünscht Ihre Apotheke Stainz.



Fotos: pixelio.de/Gabi Eder

Der Ausdruck „alkoholischer Kater“ wurde im 19. Jahrhundert von Studenten scherzhaft von „Katarrh“ abgeleitet. Das hilft unserem kleinen Kätzchen leider auch nicht ...



Apotheke Stainz

Mag. pharm. Bischof KG | A-8510 Stainz | Hauptplatz 8 | Tel: 03463/2156
E-mail: office@apotheke-stainz.at | www.apotheke-stainz.at