

# Fastnacht ohne Folgen?

Für viele Narren gehört der **Alkohol** zum Fasching dazu wie der Rosenmontagszug. Wer es aber mit dem Hochprozentigen übertreibt, wacht spätestens am Aschermittwoch mit einem Kater auf.



© livestockimages / iStock < / Thinkstock

**H**elau! Alaa! Bald ist es soweit: Die fünfte Jahreszeit beginnt. Bier, Schnaps, Wein und Sekt – an Karneval wird wild gefeiert und Alkohol steht bei den meisten Jecken mit auf dem Programm. Zunächst übernehmen die Möhnen am 23. Februar (Weiberfastnacht) das Regiment beim Straßenkarneval in den Städten und Dörfern. Auch der folgende Rosenmontag lässt sich nicht immer nur mit Softdrinks bestreiten. Genießen ohne zu büßen? So einfach ist das nicht, denn aus dem fröhlichen Trinken, Schunkeln und Bützen kann am nächsten Morgen ein unangenehmer Kater resultieren. Betroffene leiden unter

Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und einem ausgesprochenen Trägheitsgefühl. Manche Feierlustige sind auch von Schwindel, Herzrasen und großem Durst geplagt. Alkohol ist ein Zellgift, welches der Körper rasch wieder loswerden möchte. Er wird mit einer Geschwindigkeit von etwa 0,1 Promille pro Stunde abgebaut. Zunächst wird die Substanz durch das Enzym Alkoholdehydrogenase (ADH) in Acetaldehyd und im Anschluss durch Acetaldehyddehydrogenase in Acetat umgewandelt. Die feuchtfrohlichen Folgen sind auf die Anwesenheit des Acetaldehyds zurückzuführen. Hinzu kommt, dass Alkohol dem Organismus Wasser ent-

zieht, indem er das Hormon Vasopressin hemmt. Die Nieren können dann keine Flüssigkeit mehr zurückhalten, die Urinausscheidung ist erhöht. In der Folge wird dem Blutkreislauf Wasser entzogen, das macht schlapp und ruft Kopfschmerzen hervor. Zusätzlich gerät das Gleichgewicht zwischen den Mineralstoffen Magnesium, Natrium, Kalzium oder Kalium durcheinander. Außerdem kann Alkohol aufgrund seiner reizenden Wirkung den Schleimhäuten des Magen-Darm-Bereichs schaden.

**Kontrolliert trinken** Mit einer Maßnahme lässt sich der Kater ganz sicher vermeiden: auf Alkohol verzichten. Wer jedoch dem leckeren Bierchen nicht entsagen möchte, sollte einige Regeln beachten und nicht planlos trinken: Am besten schafft man sich vor dem Feiern eine gute Grundlage, indem man ausreichend isst und trinkt. Fettreiche Speisen bleiben länger im Magen, sodass die Alkoholaufnahme verzögert wird und es nicht so schnell zu unangenehmen Begleiterscheinungen kommt. Auch zwischendurch ist es sinnvoll, immer mal wieder eine Kleinigkeit zu essen. Vor dem Alkoholkonsum ist es ratsam, den Durst mit nicht-alkoholischen Getränken zu löschen, schließlich bewirkt Alkohol einen Flüssigkeitsverlust im Organismus. Wer in

Feierlaune bleiben möchte, trinkt am besten nach jedem Glas Alkohol ein alkoholfreies Getränk (z. B. Wasser oder eine Saftschorle). Empfehlen Sie Ihren Kunden zusätzlich, regelmäßig Frischluft zu tanken, um Kopfschmerzen durch permanente, stickige Luft in Kneipen vorzubeugen.

**Der Morgen danach** Wer an den tollen Tagen kräftig gefeiert hat, sollte am nächsten Morgen sofort mit dem Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes sowie mit der Ergänzung verloren gegangener Mineralien beginnen. Dies ist mit Schorlen, Mineralwasser oder schwarzen Tee mit Zucker möglich.

In England bekämpft man den Kater typischerweise mit gebratenem Speck und Brot. Auch ein Katerfrühstück mit Rollmops, Hering sowie sauren Gurken gibt wieder neue Kraft. Allerdings ist zu beachten, dass nicht jeder Jeck die herzhaften Speisen so früh am Tag verträgt. Leiden Betroffene unter starken Kopfschmerzen, gilt der Wirkstoff Ibuprofen als Mittel der Wahl. Acetylsalicylsäure reizt den bereits angeschlagenen Magen nach einer durchzechten Nacht zu sehr, während auf Paracetamol wegen des lebertoxischen Effekts zu verzichten ist. ■

*Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin*



[www.diepta.de](http://www.diepta.de)

# GEZIELT INFORMIERT!

Wir haben unsere Webseite runderneuert und dabei Platz geschaffen für neue Rubriken, neue Features und ein neues Fortbildungsmodul. Tägliche News mit Neuigkeiten rund um die Bereiche Pharmazie, Gesundheit und Ernährung runden die Seite ab. Überzeugen Sie sich selbst!

**PTA** 

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Besuchen Sie jetzt unsere neue Webseite unter  
[www.diepta.de](http://www.diepta.de)