



12. September 2014

Thema: Karneval

Wie Sie ohne Kater durch die jecken Tage kommen

Die besten Tipps zu Karneval



Der Alkohol gehört für viele zum Karneval dazu wie der Narrenumzug. Wenn das Hochprozentige in Strömen fließt, ist der Kater am nächsten Tag jedoch meist vorprogrammiert. Doch es gibt gute Tricks mit denen der Brummschädel, (fast) ausbleibt.

Wie entsteht eigentlich ein Kater?

Da Alkohol ein starkes Gift für die Zellen ist, versucht der Körper, ihn so schnell wie möglich abzubauen. Allerdings schafft die Leber nur rund sieben Gramm pro Stunde. Wer viel trinkt, muss also lange warten, bis der Alkoholspiegel wieder auf ein verträgliches Maß gesunken ist, oftmals noch bis zum nächsten Tag.

Während des Abbaus wird z. B. im Bier *Ethanol* zu giftigem *Acetaldehyd* umgewandelt. Dieser Stoff kann vom Körper nur schwer abgebaut werden und erzeugt das Katergefühl. Zudem hemmt Alkohol das Hormon *Vasopressin*, das für den Flüssigkeitshaushalt zuständig ist. Der Harndrang wird verstärkt und die Flüssigkeit im Körper reduziert. Das macht schlapp und verursacht Kopfschmerzen.

Vorbereitung

Wer für die große Alkohol-Sause gewappnet sein will, sollte schon vor den fröhlichen Tagen beginnen. Wichtig ist, einige Tage zuvor nicht zu fasten, damit der Körper nicht geschwächt ist. Und auch keine zu schweren oder scharfen Lebensmittel zu sich zu nehmen. Sie können etwa die Magenschleimhaut reizen, die dann auch leichter vom Alkohol angegriffen wird. In der Folge drohen schnelleres Erbrechen oder auch Durchfall.

Ausgewogene Ernährung entlastet zudem die Leber, die dann in den heftigen Tagen ab Weiberfastnacht mit voller Kraft arbeiten kann - und muss.



Während der Feier

Wenn die Fete steigt, will man vor allem eines: unbeschwert sein. Viel nachdenken muss man für die wichtigsten **Anti-Kater-Regeln** aber zum Glück ohnehin nicht. Essen beispielsweise hilft, den Körper zu stabilisieren, dabei sollte vor allem viel Fett und Eiweiß gegessen werden. Beides verlangsamt die Aufnahme von Alkohol. Am Party-Tag selbst dürfen deshalb ruhig Lasagne oder andere schwerere Speisen mit Fleisch oder Fisch auf dem Plan stehen. Wer dafür keine Zeit hat, kann auch einen Salat mit Thunfisch und gekochtem Ei essen und eine zusätzliche Portion Olivenöl hinzugeben.



In Sachen Alkoholkonsum ist es zudem wichtig, möglichst wenig durcheinander zu trinken. Dabei geht es weniger um die Reihenfolge von Bier und Wein – die ohnehin nur ein Mythos ist –, sondern um harten Alkohol. Schnäpse und Longdrinks etwa gemischt mit Bier verursachen den dicksten Brummschädel. Besonders heftig sind auch Getränke wie z. B. Energy Drinks. Grund dafür ist, dass die hohe Menge an *Koffein* oder *Taurin* stark aufputschen, und der steigende Alkoholpegel deswegen weniger wahrgenommen wird. Das böse Erwachen, im wahrsten Sinne des Wortes, folgt dann aber am nächsten Morgen. Darüber hinaus sollte extrem Süßes wie Liköre oder auch Heißes wie etwa Glühwein vermieden werden. Diese Getränke gehen besonders schnell ins Blut.

Die dritte Regel besagt: Nicht nur Alkohol trinken. Regelmäßig ein Glas Wasser hilft dem Körper beim Entgiften und wirkt Austrocknung entgegen. Denn viel Alkohol entzieht dem Körper sehr viel Flüssigkeit. Ganz gewiefte Partygänger legen sich deshalb auch schon einmal eine Kopfschmerztablette und eine große Flasche Wasser am Bett parat. Wer jetzt noch hin und wieder ein paar Nüsse knabbert, ist in Karnevals Nächten gut aufgestellt.

Am nächsten Morgen



Am besten ist es, die Kopfschmerztablette nicht erst am nächsten Morgen, sondern schon in der Nacht zu nehmen und dazu gleich zwei oder drei Gläser Wasser. So kann der Körper schon einmal entgiften und der Schlaf ist erholender. Zudem sollte möglichst das Fenster geöffnet sein. Die frische Luft unterstützt die Entgiftungsprozesse im Körper.

Nach dem Aufwachen darf es bei einem größeren Brummschädel auch noch einmal eine Kopfschmerztablette sein. Vor allem aber sollte direkt viel getrunken werden. Dabei muss es nicht beim Wasser bleiben. Am besten besorgt man sich schon vor dem Fest einen Magen-Darm- oder Schafgarben-Tee. Er unterstützt den Verdauungsapparat und die Entgiftungsorgane wie Leber und Galle. Die Wärme wirkt zudem beruhigend auf angegriffene Nerven.

Für die nächsten Tage

Klar, Karneval besteht aus mehr als einem Tag – und auch das muss eingeplant werden. Um also am nächsten Abend wieder auf die Partymeile ziehen zu können, eignet sich tatsächlich am besten das „Konterbier“. Der neue Rausch überlagert den Kater und macht somit wieder fit. Gesagt sei aber, dass diese Taktik wirklich für Spezialfälle wie Karneval oder Silvester vorbehalten sein sollte. Alkohol ist ein Nervengift und kann bei regelmäßigem Konsum süchtig machen!