

Katerfrei ins neue Jahr

Die Altjahrswoche hats in sich. Auch wer unter dem Jahr nicht gross über die Stränge schlägt, den zieht es zwischen Weihnachten und Neujahr meist in den feucht fröhlichen Ausgang. Und als krönender Abschluss steigt die Silvesterparty. Gar manchem Schädel tut dies nicht sonderlich gut.

Gesund oder ungesund?

Dabei ist erwiesen, dass ein moderater Alkoholkonsum durchaus einen gesundheitlichen Nutzen haben und z. B. zum Schutz vor Herzinfarkt beitragen kann. Dieser Nutzen verkehrt sich aber sehr rasch ins Gegenteil, wenn die empfohlenen Mengen (1-2 Gläser pro Tag) regelmässig überschritten werden. Solange es nicht zur Gewohnheit wird, können es im geselligen Rahmen aber ruhig auch einmal 4 Gläser Alkohol sein! Doch sei darauf zu verweisen, dass sich rund ein Fünftel aller Verkehrsunfälle unter Alkoholeinfluss ereignen. Vorsicht ist zudem bei chronischem Konsum geboten, denn Alkohol besitzt ein hohes Suchtpotential und kann zu schweren Organ- und Nervenschäden führen. Doch dies nur nebenbei. Wir wollen hier nicht die Vorfreude auf die bevorstehenden Feiertage vermiesen, sondern Informationen rund um den „Kater“ liefern.

Was ist ein „Kater“?

Mit „Ich habe einen Kater“ wird heutzutage der eher unangenehme Zustand am Morgen nach einer durchzechten Nacht beschrieben. Er äussert sich durch Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit und körperliche Erschöpfung. Sprachlich hat der „Kater“ aber nichts mit dem wohligh schnurrenden Haustier zu tun. Sprachwissenschaftler sehen den Ursprung im Wort „Katarrh“. Ein Katarrh ist die veraltete Bezeichnung für eine Entzündung der Schleimhäute, verbunden mit einer starken Flüssigkeitsabsonderung.

Wie entsteht ein Kater?

Ein Kater ist das absolut untrügliche Zeichen dafür, dass die zuvor konsumierte Menge Alkohol deutlich zu hoch war. Wann genau es für eine Person zuviel wird, kann aber nicht

pauschal gesagt werden, da die Alkoholverträglichkeit individuell unterschiedlich ist. Frauen sind gegenüber Alkoholika generell etwas empfindlicher als Männer; zudem reagieren Menschen in verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich auf Alkohol. Die Gesamtmenge des getrunkenen Alkohols ist sicher der wichtigste Punkt. Aber auch die Art des Getränkes sowie dessen Alkoholgehalt spielen eine Rolle, ob verschiedene Alkoholika durcheinander getrunken wurden und über welchen Zeitraum hinweg dies erfolgte. Alkohol auf leeren Magen wird besonders schnell aufgenommen. Bereits aus dem Magen gelangt bis zu einem Fünftel des Alkohols ins Blut, der Rest wird über den Darm aufgenommen. Auch Alkohol aus kohlenäsäurehaltigen Getränken wie Schaumwein oder aus heissen, gezuckerten Getränken wie Punsch und Glühwein entfaltet seine berauschende Wirkung rascher.

Wie kann einem Kater vorgebeugt werden?

Eines ist ganz klar: eine Katerstimmung ist weder erstrebenswert noch gesund! Überdies ist Alkohol nicht zum Durst löschen da; dafür gibt es geeignetere Getränke wie z. B. Wasser bzw. Mineralwasser. Durch die Aufnahme dieser Getränke wird die Alkoholmenge indirekt meist schon ziemlich stark reduziert. Ausserdem kann damit das durch die harntreibende Wirkung des Alkohols ausgeschiedene Wasser ersetzt werden. Weiter sollte Alkohol nicht auf leeren Magen getrunken werden. Fettreiche Nahrungsmittel wie z.B. Nüsse, Oliven, Apérogebäck und Käse haben hier ihren berechtigten Platz in der Ernährung, denn sie verlangsamen die Alkoholaufnahme ins Blut. Und wenn die Nacht lange wird, lohnt es sich, zwischendurch immer wieder kleine Häppchen zu knabbern. Ob nun gewisse alkoholische Getränke wie z. B. Rotwein, Cognac oder Rum tatsächlich besonders katerfördernd sind oder nicht, ist umstritten. Es zahlt sich jedoch auf jeden Fall aus, nicht allzu viele alkoholische Getränke durcheinander zu trinken.

Was tun, wenn der Kater schon da ist?

Wer allen guten Vorsätzen zum Trotz über die Stränge gehauen hat, muss (und soll) dies entsprechend büssen. Dann ist viel Wasser trinken und frische Luft angesagt. Auch ein leichtes Katerfrühstück aus einem frischen Fruchtsaft, Müesli und Kräutertee verhilft für einen leichteren Start in den Tag oder sogar ins neue Jahr.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sve.org>