

KUNDENFLYER

KATER-TIPPS

Immer wieder kommt es vor, dass Kunden nach einer langen und alkoholreichen Nacht in der Apotheke DAS Wundermittel gegen Kopfschmerzen & Co. suchen. Was tun, wenn der Wein doch zu gut geschmeckt hat und der Abend zu lang war?

Einige Tipps in der Übersicht:

- **Weitertrinken:**

Am Morgen danach ist es wichtig, weiter zu trinken. Allerdings sind damit keine Cocktails oder Biere gemeint: Da der klassische „Kater“ meist mit einer Dehydrierung des Körpers einhergeht, ist es unerlässlich die Wasser-Reserven wieder aufzufüllen. Am besten eignen sich stilles Wasser, Tee oder Saftschorlen. Auch eine kräftige Gemüsebrühe ist ein beliebtes Getränk – hier werden auch die Elektrolyt-Speicher bestens wieder aufgefüllt. Das klassische „Kater-Bier“ ist nicht ratsam: Der Kater würde nur herausgezögert werden und im schlimmsten Fall noch ausgeprägter in Erscheinung treten.

- **Vitamine, Vitamine, Vitamine:**

Zur Unterstützung der allgemeinen Körperfunktionen haben Vitamine und Mineralstoffe einen sehr hohen Stellenwert. Das bezieht sich nicht nur auf den normalen Alltag, sondern auch auf nach dem Alkoholenuss. Das Spurenelement Zink kann dabei ein wahres Wundermittel sein. Es ist Bestandteil des Enzyms Alkoholdehydrogenase, welche den Alkohol in der Leber abbaut. Um die Vorräte wieder aufzufüllen, eignen sich Mehrfrucht-Smoothies mit Gemüseanteil. Aber auch drei bis fünf Datteln haben eine perfekte Mischung aus essentiellen Stoffen um Fit zu werden.

- **Au, mein Kopf!**

Viele Nachtschwärmer greifen am Morgen nach dem Alkoholkonsum direkt zum Schmerzmittel. Doch diese Maßnahme ist stets mit Vorsicht zu genießen: Alkohol verdünnt das Blut. Wenn man hier noch auf ein Schmerzmittel mit ähnlichen Eigenschaften zurückgreift ist, vor allem bei bestimmten Personengruppen ein gewisses Risiko der verstärkten Blutungsneigung, zu beachten. Wenn es dennoch unerträglich ist, kann man auf bereits gelöste oder schnellwirksame Formen zurückgreifen. Diese sind schneller verfügbar und dem Kopf geht es schon bald besser. Nach Möglichkeit sollte hier die Apotheke des Vertrauens um Rat gebeten werden.

- **Katerfrühstück:**

Die Nahrungsaufnahme am Morgen danach, sollte nie in Vergessenheit geraten: Der Körper muss Energien zum Abbau des Alkohols schöpfen. Dabei ist es prinzipiell egal, was man zu sich nimmt. Wichtig ist nur, dass die Kost nicht zu schwer verdaulich ist und eine möglichst hohe Vitamindichte besitzt. Wenn die gängigen Katerfrühstücks-Ideen, wie Rollmops & Co. gut bekommen, ist dagegen nichts einzuwenden.

- **Wasser statt Shot:**

Wem es während des Feierns schon vor dem nächsten Morgen grault, kann auch schon während dessen, sich und seinem Körper etwas helfen. Wenn man beispielsweise mit jedem Getränk oder Shot ein Glas Wasser konsumiert oder noch besser, dieses ersetzt, kann der Dehydrierung entgegen gewirkt werden. Klingt nach einem simplen Trick, wird oftmals aber einfach nicht beherzigt.