

11.12.2007 - 09:00 Uhr

SFA : Schenken Sie sich den Kater

Lausanne (ots) -

Die Feiertage stehen bevor, die Festivitäten nehmen ihren Lauf und damit die Gelegenheiten, Alkoholisches zu trinken. Wer über den Durst trinkt, kennt das Gefühl am nächsten Morgen. Gegen den Kater ist kein Kraut gewachsen, und selbst wenn die Promille weg sind, wirkt der Alkohol nach. Der nüchterne Blick der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) zeigt, dass es für einen klaren Kopf am Tag danach keine Wundermittel gibt.

Der Kopf ist heiss und brummt, der Magen rumort, die Glieder fühlen sich bleiern an. Diese unangenehmen Gefühle kennen alle, die schon einmal ein paar Gläser zu viel getrunken haben. An Trinkgelegenheiten fehlt es während dem Festtagsschmaus nicht. Wer einen Brummschädel davonträgt, greift gerne zu abenteuerlichen Mitteln, den Kater zu vertreiben. Die einen schwören auf Bouillon und Käse, andere trinken starken Kaffee mit Zitrone, gönnen sich eine warme Honigmilch oder wünschen sich Linderung von einem Tomatensaft mit Pfeffer. Sie alle hoffen, mit dem Katerfrühstück die körperlichen Symptome zu besänftigen und das Leiden rascher loszuwerden.

Nüchtern betrachtet gibt es bloss drei Dinge, die wirksam sind: Abstinenz oder ein massvoller Konsum sowie die Geduld im Nachhinein. Alle Versuche, mit Nahrungsmitteln, pflanzlichen oder chemischen Hilfsmitteln den Alkoholabbau im Körper zu beschleunigen, schlagen fehl. "Der beste Weg bleibt, sich im Voraus zu überlegen, wie viel man trinkt, wie man nach Hause kommt und was am nächsten Tag auf dem Programm steht", rät Jacqueline Sidler, Präventionsfachfrau der SFA.

Alkoholabbau braucht Zeit

Viel Flüssiges, natürlich alkoholfrei, und Mineralstoffe können den Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt wieder ins Lot bringen und die Symptome etwas lindern. Und wer an die frische Luft geht und sich bewegt, bringt den Kreislauf wieder in Schwung. Der Alkoholabbau wird damit aber nicht beschleunigt. Ist der Alkohol einmal im Blut, verringert sich der Blutalkoholwert durchschnittlich um 0,1 bis 0,15 Promille pro Stunde. Es gibt weder Medikamente noch Nahrungsmittel, welche die Promille im Blut senken können.

Nachwirkungen, selbst wenn die Promille weg sind

Selbst wenn der Alkohol im Blut abgebaut ist, wirkt der übermässige Alkoholkonsum nach. Symptome wie Kopfweh, Unwohlsein oder Durchfall können während des nächsten Tages die Leistungsfähigkeit sowie die Fahrtüchtigkeit einschränken. Wer über die Stränge schlägt, nimmt somit auch am Folgetag eine verminderte Leistung bei der Arbeit oder im Alltag in Kauf. Auch nach dem Alkoholabbau kann die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt bleiben. Die SFA rät wegen des erhöhten Unfallrisikos grundsätzlich davon ab, sich am Folgetag ans Steuer zu setzen.

Was steckt hinter dem Kater?

Für die Symptome des Katers nennt die Wissenschaft verschiedene mögliche Ursachen: Der Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit. Wer zu viel Alkohol und zu wenig alkoholfreie Getränke zu sich nimmt, scheidet zu viel Wasser aus. Die Folgen sind Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen und Müdigkeit. In alkoholischen Getränken sind neben dem Trinkalkohol auch so genannte höhere Alkohole oder Fuselöle enthalten. Zuerst wird der Trinkalkohol abgebaut, erst dann die

lästigen Begleitstoffe, die den Kater begünstigen. Nicht zuletzt verändert der Alkohol den Schlafrhythmus. Selbst wer lange geschlafen hat, fühlt sich am Tag danach unwohl und übermüdet. Wer sich also den Kater schenken will, verzichtet auf Alkoholisches oder wählt einen massvollen Konsum.

Die SFA in Kürze

Für die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) steht der Schutz der Gesundheit im Zentrum. Die SFA will Probleme verhüten oder vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen. Die SFA konzipiert und realisiert Präventionsprojekte, engagiert sich in der Gesundheitspolitik und der psychosozialen Forschung. Die SFA ist eine private, parteipolitisch unabhängige Organisation mit gemeinnützigem Zweck.

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der

SFA:

<http://www.sfa-ispa.ch/index.php?IDtheme=64&IDcat24visible=1&langue=D>

Kontakt:

Auskunft:

Monique Helfer

Medienverantwortliche SFA

mhelfer@sfa-ispa.ch

Tel.: 021 321 29 74

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100551201> abgerufen werden.