Quergefragt

Bald neigt sich das Jahr dem Ende zu und die Silvesterfeier steht im Kalender. Für viele gehört da der überschwengliche Genuss von Alkohol dazu – und somit auch der Brummschädel am Morgen danach. Der Münchner Immunologe **Dr. Peter Schleicher** weiß, was man dagegen tun kann.

Was hilft gegen „Hangover“?

Wie kann man einem Kater vorbeugen?

Wir haben in unserer Praxis untersucht, was passiert, wenn man vor dem Alkoholkonsum ein Glas Olivenöl trinkt. Das scheint tatsächlich zu helfen! Warum das so ist, darüber gibt es verschiedene Theorien: Entweder verhindert der auskleidende Effekt des Öls im Magen und Dünndarm den schnellen Übertritt vom Alkohol ins Blut, oder es liegt an den essenziellen Fettsäuren. Die werden in der Leber sehr schnell verstoffwechselt, sodass der Alkohol möglicherweise kompetitiv schlechter aufgenommen wird. Ein weiterer Tipp ist, vorher einen Elektrolytdrink zu sich zu nehmen. Oder man schluckt Weihrauchtabletten. Will man zum Beispiel aufs Oktoberfest und dort mehr als eine Maß trinken, kann dieses Medikament helfen. Es wirkt der Ödembildung entgegen und hilft dem Körper bei der Entgiftung.

Was muss man während des Trinkens von Alkohol beachten?

Wenn man Alkohol trinkt, sollte man bei einer Sorte bleiben, also Bier oder Wein, keine harten Sachen. Und immer wieder zwischendurch elektrolytreiches Mineralwasser trinken, am besten auf ex. Dann hellt man sofort wieder auf. Oder spätestens vor dem Schlafengehen – und dann am besten gleich eine ganze Flasche.

Was kann man tun, wenn „das Kind schon in den Brunnen gefallen ist“ und man morgens mit Kater aufwacht?

Aspirin oder Ibuprofen einnehmen – und dazu Mineralwasser trinken. Die Schmerztabletten machen die Thrombozyten beweglicher, die Feindurchblutung wird verbessert. Das Wasser füllt den Elektrolyt- und Wasserverlust wieder auf. Kaffee sollte man nicht trinken, das reizt und säuert den Magen an. Einen Rollmops zu essen, ist dagegen gut, weil er sehr elektrolytreich ist und zudem Fischöle enthält, die antientzündlich wirken. Anschließend sollte man an der frischen Luft zügig spazieren gehen oder in die Sauna, um ein wenig zu schwitzen. Das dient der Entgiftung des Mesenchyms, des Unterhautgewebes. Auch eine Hühnerbrühe ist sinnvoll. Darin befinden sich Eiweiße – und nach einem Rausch braucht die Leber Aminosäuren, um sich zu regenerieren. Den Kater am nächsten Morgen mit einem Schnaps wegzuspülen, ist Unsinn. Wer das braucht, hat ein Alkoholproblem und sollte zum Arzt.

Das Gespräch führte Christine Zilinski.