

Vorsorge

„Das können Sie tun!“

SUPER
Sonntag
& **CODA**
APOTHEKEN
Für Deine Gesundheit

Wie werde ich den Kater wieder los?

Heftige Kopfschmerzen, ein flaves Gefühl im Magen, Schwindel und allgemeines Unwohlsein sind die typischen Anzeichen eines Katers. Schuld an den Nachwirkungen ist nicht nur die konsumierte Alkoholmenge. Sogenannte Fuselalkoholverbindungen sorgen dafür, dass uns der Schädel mächtig brummt.

Bei der alkoholischen Gärung entstehen neben dem Ethanol auch unerwünschte Begleitkohole wie Methanol, Propanol oder Butanol. Diese Begleitstoffe, auch Fuselalkohole genannt, werden von der Leber in Giftstoffe umgewandelt. Sie können dazu führen, dass sich die Blutgefäße weiten – ähnlich wie bei einer Migräne. Das Gehirn bekommt nicht mehr genügend Sauerstoff, es droht ein Kater.

Doch auch der Alkohol selbst trägt zum Kater bei. Denn reines Ethanol entzieht dem Körper Wasser und Mineralstoffe. Trinkt man Alkohol, scheidet die Niere mehr Wasser aus. Das führt nicht nur zum großen Durstgefühl am nächsten Tag, sondern auch zu Schwindel und Kopfschmerzen.

Deshalb lautet unser wichtigster Rat: Schon beim Feiern sollten Sie nach jedem alkoholischen Getränk ein bis zwei Gläser Alkoholfreies trinken. Das reduziert die Alkoholaufnahme und der Körper trocknet nicht so stark aus.

Rezepte gegen den Kater

Wer trotz aller Vorsichtsmaßnahmen am nächsten Tag mit Kopfschmerzen,

Übelkeit und Schwindel aufwacht, sollte den eingetretenen Wasser- und Elektrolytmangel ausgleichen. Dafür eignen sich Mineralwasser (ohne Kohlensäure, um den Magen nicht zusätzlich zu strapazieren) und salzige Speisen.

Ein Mineralgetränk wie frubiase® SPORT versorgt Ihren Körper mit einer hochdosierten Kombination aus Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Dies gleicht den Elektrolytmangel schnell aus.

Bei Kopfschmerzen empfehlen wir Ihnen Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen. Kurzfristig eingesetzt sind sie meist gut verträglich. Bei

einem empfindlichen Magen bietet sich ein Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Paracetamol an. Feuchtkalte Kompressen oder Eisbeutel auf Stirn und Nacken bessern die Kopfschmerzen zusätzlich. Und danach ab an die frische Luft! Spaziergänge kurbeln den Kreislauf an. Auch wenn das Auftraffen schwierig ist, danach fühlt man sich fitter.

Den Abbau Ihres Blutalkoholspiegels können Sie mit keiner dieser Maßnahmen beschleunigen. Die Leber baut etwa 0,1 bis 0,2 Promille Alkohol pro Stunde ab. Nach einer durchzechten Nacht sollten Sie deshalb auch am Folgetag das Auto lieber stehen lassen.

Quelle: ABDA, BZgA

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker Klaus-J. Froitzheim e. K.
Dom-Apotheke
Rathausstraße 1, 52525 Heinsberg
Tel. 02452 - 22993, Fax 02452 - 23419
dom-apotheke.hs@t-online.de
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker Luc Rey e. K.
Schlossplatz-Apotheke
Römerstraße 7, 52428 Jülich
Tel. 02461 - 50415, Fax 02461 - 58405
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Filial-Apotheker Alexander Niesen
Apotheke am Medizinzentrum
Apotheker Klaus-J. Froitzheim e. K.
Stiftsstraße 21, 52525 Heinsberg
Tel. 02452 - 22991, Fax 02452 - 101627
Apotheke-am-MDZ.HS@t-online.de
www.apotheke-am-medinizinzentrum.de

frubiase® SPORT ORANGE und WALDFRUCHT



Hochdosierte Kombination aus Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Das Mineralgetränk frubiase® SPORT versorgt den Körper mit einer hochdosierten Kombination aus Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Gut versorgt mit nur einer Brausetablette täglich. frubiase® SPORT Brausetabletten sind laktose-, gluten- und zuckerfrei.

Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:
www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de