

## Katzenjammer: Wie pflege ich meinen Kater?

**Stolberg, den 31. Januar 2008: Wenn die Stimmung an Karneval steigt, steigt auch meist der Alkoholspiegel. Am nächsten Morgen ist er nun da: Der Kater! Ab nun schwört so mancher, nie wieder Alkohol zu trinken, berichtet heute Ernährungswissenschaftlerin Vera Bausch von Vision Druckmedien aus Stolberg/Aachen.** Nicht auf leisen Pfoten kommt er, sondern mit Übelkeit, Schwindel und Brummschädel. Für die Entstehung des Katers ist oftmals die Menge und Qualität des getrunkenen Alkohols verantwortlich. Das Enzym Alkoholdehydrogenase (ADH) ist dafür zuständig, dass Alkohol (Ethanol) in Acetaldehyd (Ethanal) umgewandelt wird. Ein weiteres Enzym – die Acetaldehyddehydrogenase – baut Ethanal zu Essigsäure ab, die im Körper schließlich in Wasser und Kohlenstoffdioxid gespalten wird. Das Zwischenprodukt Ethanal ist gemeinsam mit dem Flüssigkeits- und Mineralienverlust hauptverantwortlich für den Kater. Aber welche Mittelchen können diesen Jammer vertreiben? Ein eiweiß-, fett- und salzhaltiges Frühstück hat sich oftmals bewährt. Wichtig ist hierbei eine ausreichende Zufuhr an Mineralstoffen. Alkohol dehydriert den Körper, die verlorene Flüssigkeit sollte dem Körper schnellstmöglich wieder zugeführt werden. Auch Bewegung an der frischen Luft kann den Kopf befreien. In schlimmen Fällen hilft auch der Griff zur Schmerztablette. Die beste Medizin ist natürlich, nicht über sein persönliches „Maß“ zu trinken. Doch wer interessiert sich schon an Altweiber dafür? Die Reue kommt eh meist hinterher – zusammen mit dem Kater. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vision-druckmedien.de](http://www.vision-druckmedien.de), Werbeagentur Aachen.



Das klassische Katerfrühstück (Bildquelle pixelio)