

- Sperrfrist: 28. Dezember 2012 -



■ Pressemitteilung

Tipps aus der Apotheke gegen den Neujahrskater

Ohne Katerstimmung ins neue Jahr starten

Heede, 28. Dezember 2012 – In wenigen Tagen ist es wieder soweit – Silvester steht vor der Tür. Überall wird fröhlich ins neue Jahr gefeiert und oft fließt dabei eine Menge Alkohol. Am Neujahrsmorgen folgt deshalb für viele Menschen schnell das böse Erwachen, wenn sich nach der feuchtfröhlichen Nacht der Kater mit Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel bemerkbar macht. Wer jedoch einige einfache Tipps beachtet, kann den Kater in Schach halten und mit einem frischen Kopf in das neue Jahr starten.

Grundsätzlich gilt natürlich auch an Silvester, umso weniger Alkohol desto besser. „Wer dennoch auf einer Silvesterparty das eine oder andere Glas Alkohol mehr trinkt, sollte darauf achten, vorher gut und ausnahmsweise fettreich zu essen. Fettreiche Nahrung sorgt dafür, dass der Alkohol nicht so schnell in den Blutkreislauf gerät. Daher kann es auch sinnvoll sein, zwischendurch immer mal wieder zu Knabbereien zu greifen“ sagt Dr. Ulf Siuts, Inhaber der Linden-Apotheke in Heede.

Außerdem sollten sich der Genuss von alkoholischen und antialkoholischen Getränken die Waage halten. Nach jedem Glas Alkohol sollte daher ein Glas Wasser getrunken werden, um den Wasserverlust in den Zellen, der durch den Alkohol entsteht, zu verringern. Gleichzeitig bietet dies den Vorteil, dass insgesamt weniger Alkohol und langsamer getrunken wird. Denn je mehr und je schneller Alkohol getrunken wird, desto schneller wird man betrunken und leidet am nächsten Tag an den typischen Katersymptomen.

Vorsicht ist zudem besonders bei Cocktails und anderen mit Zucker versetzten alkoholischen Getränken geboten. „Diese bergen die Gefahr, dass schnell mehr getrunken wird als eigentlich gewollt, da der Zucker den Alkoholgeschmack überdeckt. Dazu kommt, dass der Zucker die Aufnahme des Alkohols in das Blut beschleunigt. Somit wird man schneller betrunken.“, erläutert Apotheker Dr. Ulf Siuts, Vorsitzender des Bezirks Emsland beim Landesapothekerverband Niedersachsen e.V.

Wer am Neujahrsmorgen trotzdem unter den Folgen des Alkohols leidet, sollte vor allem viel Wasser trinken. Damit lässt sich der durch den Alkohol entstandene Flüssigkeitsverlust ausgleichen. Ein ausgiebiges Frühstück kann zudem den Mineralstoffhaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen. Gegen Kopfschmerzen helfen anstelle von Tabletten oft frische Luft und Bewegung.

Bildmaterial zum Download unter www.lav-nds.de

Kontakt:

Dr. Ulf Siuts, Vorsitzender des LAV-Bezirks Emsland
Linden-Apotheke, Hauptstr. 19, 26892 Heede

Tel.: 04963/2282

Fax: 04963/2272

E-Mail: Linden-Apotheke-Heede@gmx.de