

Der Kater muss nicht sein!

Der so genannte Kater, der Brummschädel mit Unwohlsein nach Alkoholabusus wird von vielen nicht als Krankheit sondern als wohlverdiente Buße nach einem Diätfehler hingenommen. Das muss nicht so sein!

Wir unterscheiden zwischen unterschiedlichen Aspekten der Vergiftung im Hinblick auf die Art und Menge des Alkohols, auf die Begleitumstände aber auch auf die Veranlagungen der Betroffenen, die oft ganz unterschiedliche Mengen Alkohol vertragen.

Die Entgiftung selbst ist natürlich das vordringlichste Ziel. Erbrechen und auch Durchfall als Folge von Überessen und zu hohem Alkoholkonsum sind unter diesem Aspekt ein sinnvoller Reflex unseres Organismus und sollten nicht willkürlich verhindert sondern begleitend beobachtet und ausgeglichen werden. Die Flüssigkeits- und Salzverluste sollten möglichst kontinuierlich ausgeglichen werden: [das Katerfrühstück sollte immer salzreich sein.](#)

Körperliche Aktivität (auch gerade der Tanz bei der Feier) ist eine hervorragende Möglichkeit, den Alkohol zu verbrennen und schneller abzubauen als das in Ruhe geschähe.

Der „erfahrene Trinker“ weiß, dass fettreiche Kost die Alkoholaufnahme verlangsamt. Gleichzeitig sollte er aber berücksichtigen, dass er damit nur scheinbar mehr verträgt. Es dauert halt wieder länger bis er wieder Auto fahren darf. Was ihn aber vom Wenigtrinker unterscheidet: die Alkoholdehydrogenase ADH, das Enzym welches den Alkohol abbaut, ist in einer höheren Konzentration und Aktivität im Einsatz, das heißt, der Alkoholabbau ist schon ein wenig beschleunigt, wenn auch auf Kosten der Leber, die diese hohe Entgiftungsleistung unter Aufopferung eigener Zellen bewerkstelligt und irgendwann den Dienst einstellt.

Der Kater muss nicht (so lange) sein. Erbrechen (und Durchfall) sind wirksame Entgiftungsreflexe. Tanzen hilft! Fetttes Essen schützt nur scheinbar. Nux vomica - der Insidertipp!

Einfache Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerz sollten immer zuerst mit Nux vomica behandelt werden (Nux-v C30). Eine homöopathische Lösung mit 5 Kügelchen in einem Glas Wasser - lange umgerührt, ist schnell hergestellt und steht am Tisch (oder am Bett), so dass man alle 30-60min. einen Schluck nehmen kann, wenn die Beschwerden dies erfordern. Wenn die Therapie gut anschlägt, kann man bald wieder aufstehen und sich bewegen, den Brummschädel auslüften.

Wenn der Zustand sich nicht in wenigen Stunden ändert, ist eine andere Arznei indiziert. Während nach Bier und Spirituosen Nux-v meist zuverlässig hilft, braucht man nach Wein oft Sulfur, nach Sekt und Champagner Arsen oder Calcium carbonicum, um hier wirksam zu helfen.

Wenn allerdings die Trinkmenge eindeutig zu hoch war, der Betroffene nicht mehr ansprechbar ist oder gar die Atmung nicht mehr zuverlässig funktioniert, kommt man um eine Klinikseinweisung nicht herum, wo zunächst der restliche Mageninhalt geleert wird und dann eine Kontrolle und Stabilisierung der Vitalfunktionen unter Aufsicht erfolgen muss.